COOKING

巧厨娘

快手烹炒

爱心家看 用爱做好菜 用心烹佳肴
AixinJiayao

组织编写：美食家工作室

WWW.MEISHILIFE.COM

素菜·肉菜·水产 手把手教你选购、保存、预处理

炒·烧·炸·煎·蒸·烩 步步分解 分级进阶 一学就会



超值回馈
19.80元

青岛出版社 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



- 全国美食类畅销书
- 当当网美食类畅销书
- 美食生活网第一畅销书



巧厨娘

悉心打理爱心厨房

www.meishilife.com 赶快登录，好礼相送，惊喜不断！

美食生活 MEISHILIFE.COM

美食生活网是青岛出版集团旗下的以美食菜谱、专业烹饪、食疗养生、时尚资讯、美食生活图书为主的电子商务为一体的专业美食类门户网站。以打造“最有内容的美食”为理念，致力于为用户设计如下问题的专业解决方案：



美食生活 www.meishilife.com

同名电子书《巧厨娘快手烹炒》，美食生活网全国独家销售，更有精彩食尚资讯，敬请登录。

ISBN 978-7-5436-7837-8 定价：19.80元

建议上架：生活类 美食类

ISBN 978-7-5436-7837-8

9 787543 678378 >

QIAOCHUNIANG
KUAISHOUPENGCHAO

巧厨娘快手烹炒

巧厨娘贴心下厨房 道道让你流口水的家常

美食生活 工作室 组织编写

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目（CIP）数据

巧厨娘快手烹炒/美食生活工作室编著.-青岛：青岛出版社，2011.12

ISBN 978-7-5436-7837-8

Ⅰ.①巧… Ⅱ.①美… Ⅲ.①菜谱 Ⅳ.①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263372号

书　　名	巧厨娘快手烹炒
组织编写	美食生活工作室
出版发行	青岛出版社
社　　址	青岛市崂山区海尔路182号（266061）　http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110　0532-68068026　0532-85814750（传真）
策划组稿	张化新　周鸿媛
责任编辑	贺　林
设计制作	宋修仪
摄　　影	高玉德
菜品制作	惠学波
制　　版	青岛艺鑫制版印刷有限公司
印　　刷	青岛新华印刷有限公司
出版日期	2012年1月第1版　2012年1月第1次印刷
开　　本	16开（720毫米×1020毫米）
印　　张	12
书　　号	ISBN 978-7-5436-7837-8
定　　价	19.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017　0532-68068670

（青岛版图书售出后如发现印装质量问题，请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话：0532-68068629）

建议陈列类别：生活类　美食类



前言
Preface

2011年5月，《巧厨娘家常菜》《巧厨娘妙手烘焙》悄然上市。

销售短短几个月，好评如潮，市场反响强烈。我们更加坚信，贴近读者，贴近读者之所想，才是我们为之不断努力的目标，也更加坚定了我们“为读者奉献最有内容、最有欣赏性的精品美食图书”的不懈追求。

2011年岁末，时隔几个月，“巧厨娘系列”华美转身。《巧厨娘新手家常菜》《巧厨娘诱惑川菜》《巧厨娘花样主食》《巧厨娘快手烹炒》《巧厨娘巧手凉拌菜》《巧厨娘煲滋补汤》即将与您见面。

有人说，幸福是一碗汤的距离。这种感觉从不言说，却与日俱增。

然而，急匆匆赶路的我们，常常无暇顾及身边的风景，常常忽略身边令人感动的细节。

杂乱纷扰的世界里，您幸福吗？

其实，幸福的真正感觉并不在于您烹饪的技术是多么的娴熟，汤煲的滋味是多么的醇厚，而在于您在做菜时对家人的那份关爱，那份融入于美食中的浓浓的心情。美丽的巧厨娘巧手为家人烹制营养美味的菜肴，这是全家人的幸福，也是自己的幸福。

“巧厨娘系列”美食书是在原有“巧厨娘”基础上的又一精彩延伸。在内容上我们更加注重健康实用，版式上我们更加追求时尚大方，图片上我们更加要求精益求精，表达上我们更加倾向分步详解，化繁为简。相信能带给您耳目一新的感受，帮您快速上手，缩短与幸福的距离。

《巧厨娘快手烹炒》共分为5个篇章，按食材类别将菜品划分为清爽素菜、美味畜肉、花样禽蛋及鲜香水产，且大部分菜品以快炒为主要烹调技法，共计200余款，款款色香味俱全，让人垂涎欲滴。每道菜还有详细的步骤过程展示，便于您参照着书中的做法一步一步动手实践。

新的一年即将来临，这一沉淀着我们更多期盼与梦想的“巧厨娘系列”也新鲜出炉了，希望能给更多的厨娘指导和帮助，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

美食生活 工作室

2011年岁末





目录 CONTENTS





Part 01 巧手烹出 幸福味道

理论篇

8 什么是“炒”？

8 小炒的基本技法

准备篇

9 如何选择炒锅？

9 新锅使用前需要注意哪些问题？

9 巧手烹炒之食材预处理

10 不同食材的汆烫和过油技巧

过程篇

11 烹炒蔬菜有讲究

12 如何炒出颜色青翠的蔬菜？

12 如何烹炒根茎类蔬菜？

12 鱼肉怎样炒才不会散？

13 什么肉适合生炒，什么肉需要过油？

总结篇

13 炒菜可以不加油吗？

13 烹调菜肴时，什么时候放盐比较好？

13 烹炒时，如何把握加油的时机？

13 炒菜巧用五种调料

Part 02 巧厨娘 清爽素菜

白菜 16 糖醋辣白菜

17 糖醋白菜

18 醋熘海米白菜

菠菜 19 蛋香菠菜

生菜 20 蚝油生菜

雪菜 20 雪菜冬笋炒羊肉

21 雪菜肉末

22 雪菜炒千张

番茄 23 熘番茄

茼蒿 24 虾酱黄豆蒿秆

芦蒿 24 芦蒿香干

茭白 25 鱼香茭白

26 茭白辣椒炒毛豆

茄子 27 三丁茄子

28 青椒炒茄丝

28 橙汁茄排

29 麻辣茄段

30 炸茄盒

31 鱼香肉末烧茄子

32 美味鲜茄赛鲅鱼

33 蒸茄拌肉酱

萝卜 34 酸辣萝卜

胡萝卜 35 醋炒什锦

36 熘胡萝卜丸子

37 素炒胡萝卜

南瓜 38 清香小炒

39 香焗南瓜

百合 39 金瓜百合

40 西芹百合

洋葱 41 什锦京葱

豌豆苗 42 生煸豆苗菜

莲藕 43 蜜汁莲藕

44 南乳莲藕

丝瓜 44 蒜蓉丝瓜
竹笋 45 鲜笋炒面筋
46 三鲜炒春笋
47 家常冬笋
48 酱汁春笋
49 腊肠炒双笋
苦瓜 50 干煸苦瓜
51 酱炒苦瓜
52 酿苦瓜
青椒 53 酱爆青椒
53 干煸青椒
山药 54 拔丝山药
地瓜 55 炒红薯粉
56 拔丝地瓜
苹果 57 拔丝苹果
土豆 58 炸薯条
59 炒蟹粉
60 醋熘土豆丝
60 风味土豆泥
芥蓝 61 玉米芥蓝拌杏仁
荷兰豆 62 碧绿银杏
银杏 63 观音玉白果
葡萄 63 糯米葡萄枣
红枣 64 红枣莲子
木耳 64 木耳烤麸
平菇 65 竹香鲜蘑
香菇 66 芥蓝腰果炒香菇
67 香菇栗子
金针菇 68 鲍汁金针菇
豆角 69 红焖干豆角
70 酱爆豆角
71 豆角肉末炒榄菜
甜蜜豆 72 百合银杏炒蜜豆
四季豆 73 干煸四季豆
74 榄菜四季豆
扁豆 75 盐煎扁豆
豆腐 76 拔丝豆腐
77 宫保豆腐
78 胡萝卜炒豆腐
79 韭菜炒豆腐
79 京酱素肉丝
80 炸炒豆腐
81 椒盐豆腐
82 铁板豆腐
83 香菇豆腐
84 咕咾豆腐
腐皮 85 笋菇腐皮卷
腐竹 86 爆素肉丝

Part 03 巧厨娘 美味畜肉

猪肉 88 锅包肉
89 蚝油里脊
90 山楂肉条
91 肉丝炒双脆
92 炸灌汤丸子
93 醪糟红烧肉
94 腐竹烧肉
96 狮子头
97 猪肉炖粉条
98 酸菜五花肉
99 东北乱炖
100 梅菜扣肉
102 酸菜汆白肉
排骨 102 苦瓜排骨煲
103 蒜香大排
104 糖醋排骨
105 可乐排骨
106 排骨炖油豆角
107 糯米排骨
108 香烤排骨
猪腰 109 双椒韭黄炒腰柳
午餐肉 110 花仁午餐肉
腊肉 111 滑仔菇炒腊肉
猪肠 112 干煸肥肠
113 苦瓜烧肥肠
114 熘肥肠
115 农夫焦熘肠
猪肚 116 白果猪肚煲
牛蹄筋 117 红烧蹄筋
牛肉 118 炒杂烩
119 豉椒牛肉
120 干煸牛肉丝
121 牛肉丁豆腐
122 黑胡椒牛柳
123 铁板牛柳
124 泡菜牛肉
125 番茄土豆煮牛肉
牛百叶 126 蒸牛百叶
羊肉 127 桂花羊肉
128 辣炒羊肉丝
129 葱爆羊肉
129 板栗红枣烧羊肉
130 羊肉烧丝瓜
131 红焖羊肉
羊肚 132 油爆羊肚
132 水芹炒百叶

Part 04 巧厨娘 花样禽蛋

鸡肉 134 啤酒鸡块
135 麦香鸡丁
136 小鸡炖蘑菇
137 鸡丁腰果
138 蛤蜊鸡
139 软炸鸡
140 柠檬炸鸡柳
141 鸡烧地三鲜
142 咖喱鸡块
143 板栗烧鸡
144 果汁鸡块
145 米花鸡丁
146 香菇炖鸡
鸡爪 146 豉汁蒸凤爪
软骨 147 椒盐鸡软骨
鸡心 148 干煸鸡心
鸡肝 149 巧妇烹鸡肝
鸭肉 150 油爆鸭丁
151 鸭蓉玉米
152 鸭片鱿鱼卷
153 酱爆油豆腐鸭片
154 干煸豆豉鸭
155 奇味焖鸭
156 姜爆鸭丝
156 鸡蛋炒豆腐
鸭血 157 韭香鸭血
鸡蛋 158 海鲜木须蛋
158 什锦烤鲜蛋

Part 05 巧厨娘 鲜香水产

银鱼 160 银鱼苦瓜
161 花生辣银鱼
162 炸烹银鱼
鳜鱼 163 醋爆鱼丁
164 纸包柠檬烤鱼
青鱼 165 抓炒鱼条
166 滑炒鱼片
鲫鱼 167 葱烧鲫鱼
168 西湖醋鱼
鲇鱼 169 鲇鱼烧茄子
鲈鱼 170 茄子焖鲈鱼
鲅鱼 171 香煎鲅鱼
鳝鱼 172 清蒸鳝鱼段
鱼干 173 小鱼炒豆干
带鱼 174 清蒸带鱼
鳗鲡 175 香辣鳗鲡
鱼肉 176 荷叶软蒸鱼
鱿鱼 176 烤鲜鱿
177 西蓝花炒鲜鱿
178 肉丝炒鱿鱼
179 干煸鱿鱼
八带 180 葱爆八带
墨鱼 180 泰味墨鱼仔
虾仁 181 青瓜腰果虾仁
草虾 182 泰式咖喱虾
河虾 183 木耳香葱爆河虾
对虾 184 芦笋百合炒明虾
185 椒盐大虾
蟹 186 酸椒炒蟹
187 蟹柳烧冬瓜
丁螺 188 辣炒丁螺
扇贝 189 豉汁扇贝
花蛤 190 辣炒花蛤
生蚝 191 蒜蓉烤生蚝
鲜贝 192 铁板海鲜







巧手烹出幸福味道

Qiaoshou Pengchu Xingfu Weidao

PART 01







要想在厨房烹制出可口的美味，快炒无疑是最便捷的烹调方式之一。尤其是对于忙碌的现代人而言，快炒可算是必备的基本技能。然而，要想炒出众口称赞的好滋味，也是需要下一番苦心加以研究的。本篇章将为您打开一个个“小秘籍”，帮您烹出幸福的味道。

理论篇

什么是“炒”？

“炒”是中国传统烹调方法，是以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟，并调味成菜的一种烹调方法，在家庭厨房中被广泛使用。

炒的过程中，将食物拨散，收拢，再拨散，重复不断操作，使食物总处于运动状态。这种烹调法可使炒出的肉汁多、味美，蔬菜脆嫩。

炒可分为煸炒、滑炒、干炒、清炒等技法。

小炒的基本技法

1 煸炒



旺火速炒，烹制时间要短。煸炒的方法适宜于烹制新鲜的蔬菜和柔嫩的植物类原料。

2 滑炒



选用质嫩的动物类原料炒菜时，可使用滑炒。操作时，先用蛋清、淀粉将原料上浆，经过滑油处理后再放配料一同翻炒，勾芡出锅。滑油时要防止原料粘连、脱浆。

滑炒的原料，一般选用去皮、拆骨、剥壳的净料，并切成丝、丁、粒或薄片形状，再行滑炒。滑炒菜肴的特点是滑嫩爽口，适用于烹制鸡丝、虾仁等菜品。

3 清炒



此法是只有主料没有配料的一种烹炒方法。操作方法与滑炒基本相似。清炒的要领：原料必须新鲜，刀工要整齐。适用于虾仁、肉丝、青菜等菜品的烹制。

另外，常见的技法还有抓炒、软炒等。

抓炒：抓炒是抓和炒相结合，快速地炒。将主料挂糊和过油炸透、炸焦后，再与芡汁同炒而成。制糊的方法有两种，一种是用鸡蛋液把淀粉调成粥状糊，一种是用清水把淀粉调成粥状糊。

软炒：软炒是将生的主料加工成泥或蓉状，用汤或水澥成液状（有的主料本身就是液状），再用适量的热油拌炒。成菜松软，色白似雪。

4 干炒



又称干煸。这种烹调方法是炒干原料水分，使主料干香、酥脆。干炒的要领：主料要切成丝状，并在炒前用调料略腌。干炒所用的锅要在炒菜前先烧热，用油涮一下，再留些底油炒。火力要先大后小，以免把原料炒煳。

准备篇

如何选择炒锅?

工欲善其事，必先利其器。要想在厨房中一展身手，选择一口适合自己的炒锅至关重要。有“翻锅”习惯的人，最好选择重量较轻、有单边把手的锅。对提倡健康环保理念的人来说，不粘锅是不错的选择。因为不粘锅的用油量通常较少。选购不粘锅时，最好选择那些经过权威机构认证的品牌，以确保品质。



新锅使用前需要注意哪些问题?

炒锅种类较多，材质差异较大，因此新锅使用之前应该先仔细阅读产品说明书。通常来说，应先用洗涤剂清洗一下，接着擦干水分，然后用其烧开一锅水，周身烫一遍。如果是传统的铁锅，则需要先把空锅放在炉子上，用火将外层的胶烤掉，再在锅面上抹一层食用油。

巧手烹炒之食材预处理



⊙首先要将所有的食材切细、切薄，大小尽量一致，使之受热均匀，利于同时炒熟。（图1）



○肉类的切法也有讲究，顺着肉纹平行切称为顺纹切，反之则称逆纹切。

⊙鱼、鸡肉质较嫩，煮熟后手稍用力即可撕开，适合顺纹切；猪、牛、羊肉质较粗，需逆纹切，以利于咀嚼。（图2）



⊙肉类可以先放入调料腌渍入味，一般来说鸡肉腌10分钟即可，猪肉、牛肉、羊肉等则要腌15分钟左右（图3）。

○鱼片炒制前最好加少许盐抓腌均匀，再加淀粉、蛋清抓腌，可使鱼片更加紧致、鲜嫩。



⊙虾仁先用蛋清抓腌一下，再加入淀粉和盐拌匀，可使虾仁口感更脆嫩（图4）。

○酱汁要事先调配好，待食材炒熟后，马上转大火，倒入酱汁快速炒匀，起锅后即成。

不同食材的汆烫和过油技巧

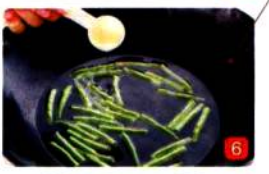
汆烫和过油是常见的食材预处理方法，也是使菜肴口感更好的重要环节，可减少食材入锅翻炒的时间，只要火候掌握得当，菜肴自然更鲜嫩。



汆烫

一般汆烫的方法：锅入大量水（至少要没过食材），大火烧开，将食材入锅，根据食材不同、做法不同，在短时间内使之达到一定的成熟度，锁住颜色和美味。（图5）

纤维较粗的蔬菜，如西蓝花等，应先汆一下，再快速翻炒，这样处理后，炒出的菜不仅菜色翠绿，也更容易炒透。



汆烫蔬菜类的食材时，水中可加少许油、盐，这样既可以提前入味，又可保留其翠绿的颜色。（图6）

瘦肉最好裹匀水淀粉后再汆烫，这样口感更鲜嫩。若肉上带有肥肉，则可省去这一步。



本身有腥味的食材最好放入加有葱、姜、酒的开水中汆烫（图7），捞起沥干水分后再用于烹调。

本身有苦涩味的食材，如苦瓜、青木瓜等，也可以先放入开水中汆烫以去除涩味，捞起沥干水分后再用于烹调。

过油

过油可在极短的时间内使食材表面迅速变熟，最大程度避免食材内部的水分流失，同时也保留了食物的原味，使其表面吸附料汁的能力更佳。

茄子、青椒等色泽鲜亮的蔬菜也常利用过油的方法锁色。不过需油量较大，一般要完全没过食材。（图8）

牛肉片、鸡肉丁、猪肉丝下锅前可加入少许油搅拌，以避免食材下锅后相互粘连。（图9）

炒菜时多加一些油，待放入肉炒至八分熟后，将油倒出，再炒其他配料。同时可起到过油的效果。同时，倒出的油也可用来炒其他菜。（图10）







过程篇

烹炒蔬菜有讲究

蔬菜中的营养素，尤其是维生素，大部分怕光、怕氧化、怕高温，还有的易溶于水。为减少这些营养物质的流失，烹调中应注意以下几点：

择菜、洗菜、切菜 有讲究

择菜：择菜时尽量保留老叶。由于生长期长、接受光照时间长，老叶中养分积累得多。此外，蔬菜的叶部比茎部维生素C含量高，外层菜叶比内层菜叶含量高。

洗菜：菜要先洗后切，一般不宜切得太碎，切后不要久放，也不要泡在水中过久。



切菜：菜要随切随炒，切忌切好后久置。

炒菜火候 要注意

要等锅里的油温超过100℃（见气泡消失）时，再倒菜入锅。这样既能有效地杀死细菌，又能很快把菜炒熟，还可去掉油和菜的生味，较多地保留蔬菜中的营养素。

适量加醋 防氧化

蔬菜炒好即将出锅时，适当放一些醋，既可保色增味，又能保护食物原料中维生素少被破坏，如“醋熘白菜”等。



现炒现吃 最安全

剩下的菜回锅重热，会使营养受到损失。



原料焯水 详区分

不需要焯水的蔬菜尽量不焯，而某些含草酸较多的蔬菜（如苋菜、菠菜等）必须经过焯水，要用沸水焯水，且出水后尽量不要挤去汁水。

旺火急炒 效果好

蔬菜中所含的营养成分大都不耐高温，尤其是芦笋、卷心菜、芹菜、甜菜和大白菜等有叶蔬菜。为使菜梗易熟，可先炒菜梗，再放菜叶一同炒；如要整片长叶下锅炒，可在梗部划上刀痕，会熟得较快。

各种原料通过旺火急炒的方法，可缩短菜肴的加热时间，减少原料中营养素的损失。

勾芡收汁 保营养

勾芡收汁可使汤汁浓稠，与菜肴充分融合，既可以避免营养素（如水溶性维生素）的流失，又可使菜肴味道更可口。



如何炒出颜色青翠的蔬菜?

加足量的油

在烹炒菠菜、油菜等青菜时，菜品容易变黑。这一问题的关键在于油量是否充足。充足的油量将青菜包覆起来，就不容易炒黑了。

旺火快炒

一定要用最短的时间将蔬菜炒熟，以保持蔬菜色泽的翠绿，同时可尽可能多地保留营养成分。

加盐、料酒

锅中加入少许盐，并在锅边烹入料酒，也有助于菜肴保持青翠的颜色。



菜梗、菜叶 分开炒

先将菜梗入锅炒至快熟，再放入菜叶快炒，这样炒出来的青菜，其颜色和脆爽口感会比较一致。

如何烹炒根茎类蔬菜?

过油翻炒

为了将翻炒时间缩至最短，厨师们常会使用过油的方式，帮助瓜果、根茎类等体积大、密度大的蔬果锁色。原料过油后捞出，再入锅与其他原料快速翻炒至熟。过油后的食材可保持翠绿的颜色，口感也清脆爽口。

去籽切块

烹煮丝瓜前，先去皮，直剖成 4 条，再去籽，最后分切成小块，下锅后旺火速炒，这样即能避免将丝瓜炒得过烂。

浸盐水防氧化

根茎类蔬菜如土豆、莲藕、牛蒡等，切开后须放入盐水中浸泡。以避免氧化变黑。

鱼肉怎样炒才不会散?

顺纹切片

切鱼片必须要顺着纹路切开，炒制时肉质不容易散碎。

过油定形

炒制前，可将鱼肉过油定形。过油的鱼肉内部比较柔软，外观形状完整。

腌制上浆

鱼肉过油前宜先用淀粉、蛋清等腌料腌制上浆，在鱼肉表面形成一层保护膜，不容易破碎。

少用锅铲

鱼肉入锅后，应尽量用手推动炒锅使鱼肉均匀成熟，减少翻拌以免弄碎鱼肉，使鱼肉保持形状完整，同时兼顾美味。

Q 什么肉适合生炒，什么肉需要过油？

油脂多 宜生炒

富含油脂的肉，如五花肉等最宜直接入锅炒，不用过油或汆烫就可炒出鲜嫩多汁的菜品。也有人为了增加香气，可先入锅以小火煸炒出肉中多余的油脂，这样既能增加肉的酥香，吃起来又更具嚼头。此外，香肠、腊肉等腌制肉品，既有足够的油脂，又有特殊的熏香，是非常适合生炒的肉类。

油脂少 要打水及过油

一般来说，常用来快炒的里脊肉、鸡丁等食材的脂肪含量较少。这时，可在腌制时加入少许水搅拌均匀，以增加肉的含水量，从而使口感变得更鲜嫩；再将其过油，让肉丝、鸡丁不会因为加热过久而丧失水分，变得老硬。

总结篇

Q 炒菜可以不加油吗？

如果希望食物好吃，炒菜就一定要加油，因为食物用油炒过才能吃出鲜甜的味道。如果不喜油腻，则可选用不粘锅进行烹调，这样炒菜时的用油量可以减少很多。

Q 烹调菜肴时，什么时候放盐比较好？

烹调时盐要最后加，待食物快熟起锅前加即可。注意，盐最好不要早放，否则食物烹调前后的味道不一样，口味会大受影响。起锅前再加盐，也有利于判断咸淡。

Q 烹炒时，如何把握加油的时机？

一般来说，“热锅冷油下料”是炒菜的原则。千万不要把锅烧至冒烟、飘出油焦味后再放油，否则爆香的食材很容易烧焦。冷锅加油也可以，但须注意油热后的状况。

炒菜巧用五种调料

盐 盐是电解质，有较强的脱水作用，因此，放盐时间应根据菜肴特点和风味而定。炖肉和炒含水分多的蔬菜时，应在菜熟至八成时放盐，过早放会导致菜中汤水过多，或使肉中的蛋白质凝固，不易炖烂。使用不同的油炒菜，放盐的时间也有区别：用豆油和菜籽油炒菜时，为了减少蔬菜中维生素的损失，应在菜快熟时加盐；用花生油炒菜则最好先放盐，能提高油温，并减少油中的黄曲霉素。



油 炒菜时用油的关键是掌握好油温。炒菜时油温不宜太高，一旦超过180℃，油脂就会发生分解或聚合反应，产生具有强烈刺激性的丙稀醛等有害物质，危害人体健康。因此，“热锅凉油”是炒菜的一个诀窍。先把锅烧热，再加入油，不要等油冒烟了才放菜，待油八成热时就将菜入锅煸炒。有时也可以不烧热锅，直接将冷油和食物同时炒，如炒花生米，这样炒出来的花生米更松脆、香酥，能避免外焦内生。



我们采用以下方法判断油温是否适合炒菜。在油刚刚有一点烟影子的时候便放入菜肴，或者往油里扔进一块葱皮，若其四周大量冒泡但颜色不马上变黄，则证明油温适当。

酱油 酱油具有增香添色的作用。烹调时，高温久煮会破坏酱油的营养成分，并使其失去鲜味，故应在即将出锅前放酱油。炒肉片时为了使肉鲜嫩，也可将肉片先用淀粉和酱油拌一下再炒，这样不仅不损失蛋白质，炒出来的肉也更嫩滑。



醋 醋不仅可以去膻、除腥、解腻、增香，还能保存维生素，促进钙、磷、铁等溶解，提高菜肴的营养价值。做菜时放醋的最佳时间在两头，即原料入锅后马上加醋或菜肴临出锅前加醋。“炒土豆丝”等菜时最好在原料入锅后加醋，可以保护土豆中的维生素，同时保持土豆丝脆嫩的口感，不会变绵软；而“糖醋排骨”“葱爆羊肉”等菜最好加两次醋：原料入锅后加醋可以去膻、除腥；临出锅前再加一次醋，可以增香、调味。



味精 味精应在菜临出锅时放入，烹调时适用于咸味菜而不适用于甜味菜，同时可以使中性食物味道更佳。鲜味食物（如鸡蛋、鸡肉、鱼肉、海鲜等）中不必放味精。成年人每天食用味精的量应不超过5克，老年人和患有高血压、肾病、水肿等疾病的人应尽量少吃味精，婴幼儿和正在哺乳期的母亲最好不要食用味精。





巧厨娘

清爽素菜

Qingshuang Sucai

PART 02







蔬菜等食材在烹炒的过程中，极有可能会因外界的因素致使营养流失，或者在食材的搭配上出现问题。炒青菜时宜用旺火，这样炒出来的菜，不仅色美味香，而且营养损失也少。另外，炒菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。



原料

大白菜半棵（约500克）

调料

盐2茶匙，香油、色拉油各1/2大匙，白糖3大匙，醋3大匙，花椒粒7克，红辣椒1个，嫩姜1小块

制作过程

1. 白菜洗净，取菜帮切细丝，菜叶切宽条。
2. 菜帮、菜叶同放大盆中，撒上盐拌匀，腌30分钟。
3. 红辣椒去籽，切丝。嫩姜切细丝。
4. 白菜腌至变软时取出，用流水冲一下，挤干水分。
5. 锅中放入香油和色拉油烧热，放入花椒粒小火爆香，捞出花椒粒不用。
6. 锅中加入白菜，大火炒至白菜熟透，加入白糖和醋，翻炒均匀后立即关火。
7. 盛出白菜，撒入姜丝和红辣椒丝拌匀，放凉后即可食用。

糖醋辣白菜 难易度 ★★



难易度 ★★

糖醋白菜




1


2


3


4


5

原料 白菜心1棵，黑木耳10克

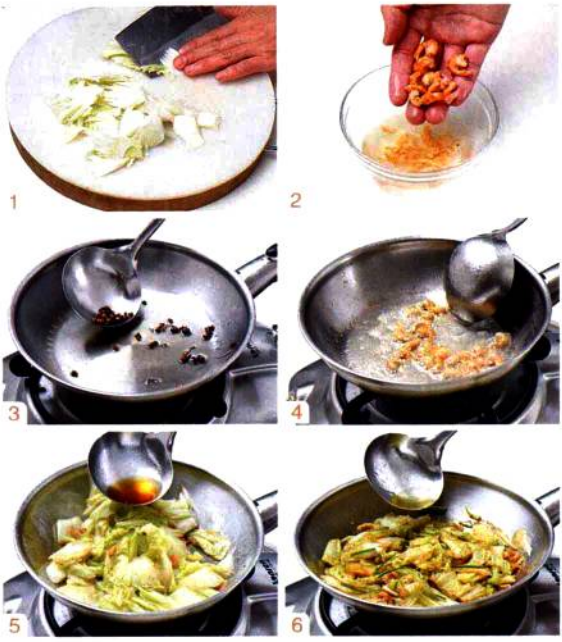
调料 醋1/2大匙，盐3/5小匙，白糖2小匙，水淀粉8克，香油1/2小匙，植物油20克

制作过程

1. 白菜取菜帮，洗净，控去水分，切成粗丝，加盐略腌一会儿。
2. 黑木耳用冷水浸泡至涨发，洗去泥沙，捞出沥水，待用。
3. 取干净炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，待油温升至八九成热时将白菜下锅爆炒。
4. 锅中加盐、白糖、醋，待炒至白菜半熟时放入黑木耳，翻炒至均匀入味。
5. 用水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。

要点提示

1. 大白菜不宜炒得过烂，但如果是烧的话就要烧得烂些。
2. 糖醋味的菜肴一般不用放味精。



原料

嫩白菜400克，海米50克

调料

香菜段25克，料酒、醋、酱油、盐、味精、花椒、香油、花生油各适量

制作过程

1. 白菜洗净，沥干水分，片成抹刀片。
2. 海米用温开水泡软，洗净，控干。
3. 炒锅放油烧热，下花椒炒香，捞出花椒弃去。
4. 锅中放入海米炒出香味。
5. 锅中放入白菜片，烹入料酒、醋煸炒至断生。
6. 锅中加入盐、酱油、味精炒匀，淋上香油，撒上香菜段，装盘即成。

醋熘海米白菜 难易度 ★★



难易度 ★★

蛋香菠菜




1


2


3


4


5


6

原料

嫩菠菜350克，熟鸡蛋、咸鸭蛋各1个，枸杞适量

调料

蒜末、盐、味精、水淀粉、香油、清汤、花生油各适量

制作过程

1. 熟鸡蛋、咸鸭蛋均去壳，切丁。
2. 菠菜洗净，切段，放入沸水锅中焯烫一下，捞出。
3. 枸杞用开水泡开，控干水分。
4. 炒锅放油烧热，放入菠菜、盐、味精略翻炒，盛出待用。
5. 炒锅放油烧热，下蒜末炒香，放入鸡蛋丁、鸭蛋丁、枸杞，加入清汤烧开。
6. 用水淀粉勾薄芡，淋上香油，浇在菠菜上即成。

蚝油生菜 难易度 ★★





原料

生菜500克

调料

蒜末、蚝油、酱油、盐、料酒、味精、胡椒粉、清汤、水淀粉、香油、花生油各适量

制作过程

❶ 锅内加入清水，加少许盐、花生油烧开，放入洗净的生菜略烫。
❷ 捞出生菜控干水分，摆放盘内。
❸ 炒锅放油烧热，下蒜末炒香。
❹ 锅中加蚝油、酱油、料酒、味精、胡椒粉、清汤烧开，用水淀粉勾芡。
❺ 锅中淋香油，将汤汁浇在生菜上即可。

雪菜冬笋炒羊肉 难易度 ★





原料

雪菜50克，冬笋100克，羊肉80克，红椒20克

调料

盐8克，味精5克，白糖6克，香油10克，色拉油适量

制作过程

❶ 将冬笋、羊肉、红椒洗净，切片。雪菜洗净，备用。
❷ 锅中下油烧热，将羊肉片、冬笋片过油，捞出备用。
❸ 将锅中油盛出，留少许底油，下入雪菜略炒。
❹ 放入处理过的原料，加入调料炒匀，出锅，淋上香油即可。



原料

肉馅120克，雪里红300克，笋1小根，红辣椒3个

调料

酱油1大匙，白糖2茶匙，盐少许，植物油4大匙，葱花5克

制作过程

1. 笋去壳，切成丁。红辣椒切小段。
2. 雪里红漂洗干净，挤干水分，择掉老叶。
3. 雪里红嫩梗部分切成细末，再挤干一些。
4. 炒锅中放入1大匙植物油烧热，爆香葱花，放入笋丝炒至香气透出。
5. 锅中加入2/3杯水，小火煮约5分钟，连汁一起盛出（汤汁应有2~3大匙）。
6. 另取净炒锅，加植物油烧热，放入肉馅炒熟。
7. 锅中加入红辣椒段和雪里红末快速拌炒，加入酱油和白糖再炒。
8. 炒匀后放入笋丁，以大火继续拌炒。
9. 炒至汤汁即将收干时加调料调味即可。

雪菜肉末

难易度 ★★★



雪菜炒千张 难易度 ★



原料

薄豆腐干（又名千张）300克，雪菜100克

调料

葱丝、姜丝共8克，盐3/5小匙，味精1/5小匙，料酒1小匙，鲜汤100克，水淀粉10克，植物油25克

制作过程

1. 千张切成细丝，用开水汆一下，捞出沥干水分。
2. 雪菜择洗干净，切成碎末。
3. 炒锅烧热，倒入植物油烧至六成热，放入葱丝、姜丝炸香，再放入雪菜煸炒。
4. 锅中加入千张丝、盐、味精、料酒及鲜汤，微烧沸，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅即成。



要点提示 千张丝入开水汆制时一定要烫透，以去除豆腥味。雪菜已含有盐分，注意减少用盐量。



原料

番茄500克，鸡蛋2个，面粉20克，干淀粉40克

调料

盐4/5小匙，白糖2小匙，醋1小匙，水淀粉10克，香油1/2小匙，植物油1200克（实耗35克）

制作过程

1. 番茄洗净，用沸水烫一下，撕去皮。每个番茄切为6瓣或8瓣，将瓤扒入碗中，去籽留汁。
2. 用鸡蛋、面粉、干淀粉、盐和适量清水调成厚糊。
3. 炒锅烧热，倒入植物油烧至六成热。将面粉撒在番茄上。
4. 将番茄逐瓣放入蛋糊中裹匀，入油锅炸至结壳，捞出沥油。
5. 待油温升至七成热时放入番茄再炸一次，至外壳呈金黄色时捞出。
6. 锅内留少量油，将处理好的番茄汁倒入锅中烧沸。
7. 锅中加入白糖、醋和清水，再次烧沸后淋入水淀粉。
8. 待锅中汤汁浓稠时将番茄块倒入锅中翻匀，淋入香油，装盘即可。

难易度 ★★★ 熘番茄



虾酱黄豆蒿秆

难易度 ★★





原料

猪肉150克，茼蒿秆300克，虾酱适量，鸡蛋2枚

调料

蒜片8克，盐1/2小匙，味精1/5小匙，白糖1小匙，油适量

制作过程

1. 鸡蛋打散，加入虾酱拌匀，待用。茼蒿秆洗净，切段。
2. 猪肉切丝，放入四成热油锅中滑油，捞出控油。
3. 煎锅放适量油烧热，打入鸡蛋煎熟，盛出待用。
4. 炒锅烧热，入油烧七八成热，用蒜片爆锅，放入鸡蛋、茼蒿、肉丝。
5. 锅中加入盐、白糖、味精翻炒，淋明油，出锅装盘即成。

芦蒿香干

难易度 ★





原料

芦蒿300克，香干100克

调料

盐3/5小匙，味精1/5小匙，鲜汤120克，植物油25克

制作过程

1. 香干切成丝。芦蒿择除老根，切成段。
2. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至六七成热，下入香干煸炒，加少许鲜汤、盐，炒至香干入味后装盘。
3. 炒锅复置火上，加油烧热，放入芦蒿、盐、味精、鲜汤翻炒均匀。
4. 芦蒿快熟时加香干炒匀，淋明油，装盘即成。

鱼香茭白

难易度 ★★



原料

茭白500克

调料

泡辣椒末20克，葱花、姜末、蒜末共15克，盐2/5小匙，酱油1小匙，味精1/5小匙，白糖2小匙，醋1小匙，香油1/2小匙，鸡汤100克，水淀粉10克，植物油1000克（实耗35克）

制作过程

1. 茭白剥壳，削皮，去掉老根，洗净，切成块。
2. 炒锅烧热，倒入植物油，放入茭白块炸至断生，捞出沥油。
3. 锅内留少量油，放入泡辣椒末、姜末、蒜末煸香。
4. 锅中加盐、酱油、味精、白糖、醋、鸡汤烧沸，放入茭白块，撒入葱花。
5. 用水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。



茭白辣椒炒毛豆

难易度 ★



原料

茭白300克，青椒、红椒各1个，毛豆粒50克

调料

葱姜末8克，盐2/5小匙，酱油1小匙，味精1/6小匙，白糖1小匙，植物油20克

制作过程

1. 茭白去壳，削皮，切去老根，切成丝。
2. 青、红椒均去籽洗净，切成丝。
3. 毛豆用清水锅煮5分钟，捞出用冷水过凉。将炒锅烧热，倒入植物油，放入葱末、姜末煸香，加入茭白丝、青红椒丝炒熟。
4. 锅中再放入毛豆，加盐、酱油、白糖、味精炒透入味，出锅装盘即可。


1


2


3


4

要点提示 茭白做菜宜多放油，再加上此菜中全是素料，更要多放些油。

三丁茄子

难易度 ★★



原料

茄子300克，青椒、火腿、洋葱各50克

调料

葱花、姜末、蒜片共12克，鲜汤50克，盐3/5小匙，味精1/5小匙，水淀粉10克，植物油600克（实耗35克），淀粉适量

制作过程

❶ 将青椒、洋葱分别洗净，切成丁。火腿切丁，备用。
❷ 茄子切丁，表面裹一层淀粉。
❸ 炒锅中加入植物油烧至五六成热，将茄丁入锅过油炸熟，捞出备用。
❹ 炒锅内加入少许植物油，烧至七八成热时放入葱、姜、蒜爆香，加入茄子、青椒、火腿、洋葱翻炒均匀。
❺ 锅中入调料炒至入味，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。



青椒炒茄丝

难易度 ★





原料

茄子400克，青红椒100克

调料

蒜泥10克，葱姜末少许，盐3/5小匙，味精1/5小匙，植物油35克

制作过程

❶ 茄子去蒂洗净，切成粗丝，用清水浸2分钟。
❷ 青红椒去蒂、籽，洗净，切成丝。
❸ 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至七八成热，放入蒜泥、葱、姜末煸香。
❹ 放入青红椒丝略煸。
❺ 再倒入茄丝炒软，加盐、味精炒匀入味，出锅装盘即可。

橙汁茄排

难易度 ★★







原料

茄子250克，鸡蛋1个，面包糠、面粉各少许

调料

橙汁100克，白糖2大匙，醋1大匙，植物油1000克（实耗40克）

制作过程

❶ 将茄子洗净，去皮，切片。
❷ 鸡蛋打在碗中搅散。
❸ 茄子片蘸上面粉、蛋液、面包糠，备用。
❹ 锅入油烧热，放入茄片炸至金黄色，捞出摆盘中。
❺ 锅放油烧热，加调料烧开，浇在茄排上即成。

难易度 ★★

麻辣茄段





原料

细长茄子2个，猪肉馅30克

调料

辣豆瓣酱1大匙，料酒1/2大匙，酱油1大匙，盐1/4茶匙，白糖1/2茶匙，醋1/2大匙，水淀粉1茶匙，香油1/4茶匙，花椒粉1/4茶匙，蒜末5克，葱花15克，植物油适量

制作过程

1. 茄子洗净，连皮切滚刀块。
2. 将茄块放入热油锅中炸软，捞出沥干油。
3. 另起炒锅，放入2大匙油烧热，炒香肉馅和蒜末。
4. 加入辣豆瓣酱炒香，再依次加入料酒、酱油、盐、白糖和水。
5. 放入茄块轻轻拌炒，烧1分钟至入味，沿锅边淋入醋烹香。
6. 用水淀粉略勾薄芡。
7. 滴入香油，撒入花椒粉和葱花，略调拌即可装盘。

炸茄盒

难易度 ★★



原料

茄子300克，猪五花肉200克，鸡蛋2个，面粉少许

调料

葱、姜、蒜、盐、味精、香油、胡椒粉、椒盐、甜面酱、花生油各适量

制作过程

❶ 猪五花肉切末，葱、姜、蒜切末。鸡蛋、面粉和水调成蛋粉糊。

❷ 猪肉末放碗中，加入葱姜末、盐、味精、香油、胡椒粉搅至上劲，制成肉馅。

❸ 茄子洗净，斜切夹刀片。

❹ 将肉馅填入茄片中即成茄盒，挂蛋粉糊，备用。

❺ 锅内放油烧热，下茄盒炸至呈金黄色。捞出茄盒装盘，配椒盐和甜面酱食用。





原料 茄子3个，肉末80克

调料 A.酱油1/2大匙，水1大匙，淀粉1/2茶匙
B.辣豆瓣酱360克，酱油2茶匙，盐1/4茶匙，醋、料酒各1/2大匙，白糖1茶匙，水4大匙
C.香油1/4茶匙，油5大匙，蒜末、姜末各10克，葱花15克

制作过程

1. 茄子削去外皮，切成约6厘米长的段，再切成条。
2. 茄条放入盐水中泡一下，捞出沥干水分。
3. 肉末用调料A抓拌匀，腌一下至入味。调料B放入碗中调匀，备用。
4. 炒锅加油烧热，放入茄条，大火炒至变软，盛出。
5. 用锅中余油爆香肉末、蒜姜末，再倒入调料B。
6. 放入茄条炒拌均匀，小火烧一下使茄子变软、入味，撒葱花，淋香油，略拌即可。

难易度 ★★★ 鱼香肉末烧茄子



美味鲜茄赛鲅鱼 难易度 ★★



原料

长茄子500克，鸡蛋2个，面粉50克

调料

大蒜末30克，香菜3克，盐1匙，高汤精1小匙，白糖、料酒、淀粉各1/2小匙，植物油30克

制作过程

1. 长茄子洗净，切成三段，每段顶部切十字花刀。
2. 茄段加盐腌15分钟左右，至茄子变软。
3. 将茄段裹匀面粉，挂鸡蛋液，放入热油锅中小火煎熟，取出装盘。
4. 蒜末下热油锅炸香，放在茄子上。
5. 用盐、白糖、高汤精、料酒、水淀粉调成汁，放入锅中，烧开后淋在茄子上即可。











蒸茄拌肉酱

难易度 ★★

原料

嫩茄子300克，猪瘦肉末100克

调料

黄豆酱75克，葱花、姜末、蒜末、味精、料酒、花生油各适量

制作过程

❶ 茄子去皮，洗净，切成条，放盘内。
❷ 茄条上锅蒸至熟烂，取出沥去水分。
❸ 炒锅放油烧热，下姜末、蒜末爆香，加入肉末炒至变色。
❹ 放入黄豆酱、葱花、料酒炒出香味。
❺ 再加入少许清水、味精炒至熟透，制成肉酱。
❻ 将蒸好的茄子放入盘内，把炒好的肉酱放在茄子上，食时拌匀即成。







原料 白萝卜500克，水发香菇、笋各50克

调料 酱油2小匙，盐2/5小匙，醋2大匙，干辣椒4个，姜末5克，味精1/5小匙，水淀粉10克，香油1小匙，鲜汤150克，植物油25克

制作过程

1. 将萝卜去皮，洗净，切成滚刀块。萝卜块投入沸水锅中煮至八成熟，捞出放冷水盆中浸凉，取出沥水。
2. 干红辣椒去蒂、籽，洗净，切成小段。
3. 笋和香菇去蒂洗净，切成薄片。
4. 炒锅烧热，倒入植物油，放入姜末煸香，随即放入红辣椒段煸炒出香味，下香菇片、笋片、萝卜块同炒几下。
5. 倒入酱油、醋和少许鲜汤，加盐烧开，改用小火烧10多分钟，待萝卜酥软熟透。
6. 加入味精，用水淀粉勾芡，淋入香油拌匀，装盘即可。

难易度 ★★ 酸辣萝卜



难易度 ★★ 醋炒什锦



原料

萝卜、藕各300克，胡萝卜100克，干香菇20克

调料

醋1大匙，白糖1小匙，盐4/5小匙，生抽1小匙，植物油25克

要点提示

萝卜切片后可加少量盐略腌，能增加其脆嫩的质感。

制作过程

1. 将萝卜和胡萝卜分别削去皮，洗净，切成薄片。
2. 藕切成薄片，用加醋的水略浸，去掉涩味后沥干水，备用。
3. 干香菇用水泡发，去掉根部，切成薄片。
4. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，待油温升至七八成热时放入萝卜、藕、胡萝卜、香菇炒透。
5. 加入白糖、盐、生抽翻炒收汁，出锅装盘即可。



免费资源 PINMUCO.COM 品目网

熘胡萝卜丸子 难易度 ★★









原料 胡萝卜400克，香菜25克，面粉适量，水淀粉100克

调料 五香粉2/5小匙，酱油1小匙，盐3/5小匙，葱姜末15克，植物油100克（实耗40克）

制作过程

1. 胡萝卜擦丝后剁碎，放入盆内。
2. 香菜剁成末，倒入盛萝卜碎的碗内，加入五香粉、面粉、盐、水淀粉拌匀。
3. 炒锅烧热，倒入植物油烧至六七成热，将拌匀的胡萝卜碎糊做成丸子，下油锅炸至呈金黄色，捞出沥油。
4. 锅内留少量油，放入葱末、姜末煸香，加入酱油、盐和适量的水，烧开后用余下的水淀粉勾芡。
5. 投入丸子搅拌均匀，装盘即成。






原料 胡萝卜300克，豆腐干100克

调料 酱油、白糖各1小匙，味精1/5小匙，盐2/5小匙，植物油25克

制作过程

1. 胡萝卜切去两头，洗净，切成薄片。豆腐干切成片。
2. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至六成热，放入豆腐干煸炒几下。
3. 再放入胡萝卜片炒至将熟。
4. 调入酱油、盐、白糖、味精，待原料炒熟后出锅装盘即可。

难易度★ 素炒胡萝卜



清香小炒 难易度 ★★



原料 南瓜、青笋、木耳、小油蘑各100克

调料 葱末、姜末共10克，盐4/5小匙，味精1/5小匙，料酒、白糖各1小匙，植物油25克

制作过程

❶ 将南瓜洗净，对剖成两半，削去皮，除去瓤，切成片。
❷ 青笋剥壳，去皮，除去老根，洗净，切片。
❸ 木耳用清水浸泡涨发，切去根部。小油蘑洗净，切片。
❹ 锅中加适量水烧沸，将南瓜片、青笋片、木耳、小油蘑分别下入沸水锅中焯水，捞出沥水。
❺ 净锅烧热，倒入植物油烧至七八成热，用葱、蒜爆锅，放入原料。
❻ 加调料翻炒，淋明油，出锅装盘即成。


1


2


3


4


5


6

要点提示 烹制此菜时应旺火速炒。

香焗南瓜

难易度 ★





原料 南瓜300克，咸蛋黄100克

调料 味精5克，白糖10克，淀粉50克

制作过程

❶ 南瓜洗净去皮，切成长条备用。

❷ 锅置火上，放油烧至四成热，将南瓜条裹上淀粉，下锅炸至南瓜稍微变软时捞出控油。

❸ 锅内留少许油，放入切碎的咸蛋黄翻炒至起泡。

❹ 锅中再放入炸好的南瓜条翻炒均匀，撒上白糖，即可装盘。

金瓜百合

难易度 ★





原料

南瓜400克，
百合250克

调料

盐1小匙，味精2/5小匙，水淀粉10克，葱油20克

制作过程

❶ 将南瓜洗净，对剖成两半，削去皮，除去瓤，洗净后切成片，待用。鲜百合用清水浸泡至软，待用。

❷ 百合入沸水中焯1~2分钟，捞出沥水。炒锅烧热，加入葱油，放入南瓜、百合翻炒。

❸ 加入盐、味精，炒至原料熟透后用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

西芹百合 难易度 ★★



原料

水发百合150克，西芹100克，圣女果50克

调料

盐、味精、鲜汤、水淀粉、色拉油各适量

制作过程

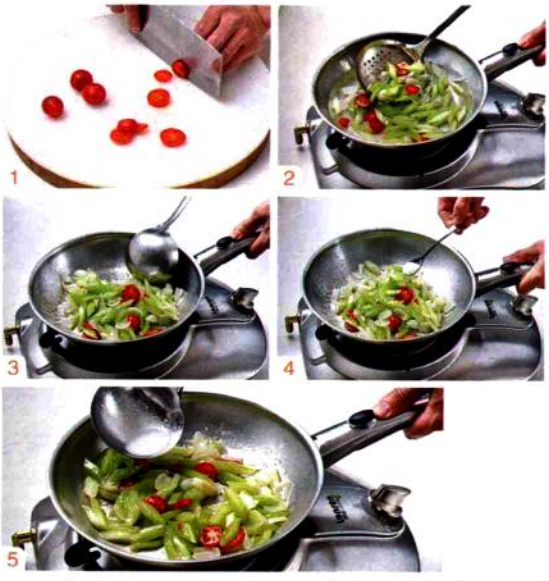
❶ 百合片分开成瓣。西芹择洗干净，切菱形小块。圣女果洗净，切厚片。

❷ 将西芹、百合、圣女果放入沸水锅中焯烫至断生，捞出沥干水分。

❸ 炒锅放油烧热，放入三种原料略炒。

❹ 加入鲜汤烧开，再加入盐、味精。

❺ 用水淀粉勾玻璃芡，翻炒均匀即成。




1


2


3


4

原料

洋葱150克，猪瘦肉100克，红椒、青椒、木耳各20克

调料

盐1/3小匙，味精1/5小匙，白糖1/2小匙，植物油25克

要点提示

原料切丝要均匀，烹制要求旺火速成。

制作过程

1. 洋葱洗净，切丝。红椒、青椒洗净，切成丝。木耳用冷水浸泡至涨发，洗净，撕成小朵。
2. 猪瘦肉切成丝，下入沸水锅中汆烫一下，立即捞出，沥干水分备用。
3. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至八成热，放入洋葱丝爆香。
4. 加入猪肉丝、红椒丝、青椒丝、木耳，调入盐、白糖、味精翻炒均匀入味，淋明油，出锅即成。

难易度 ★★ 什锦京葱




1


2


3


4


5

原料

豌豆苗350克，水发香菇、熟冬笋30克

调料

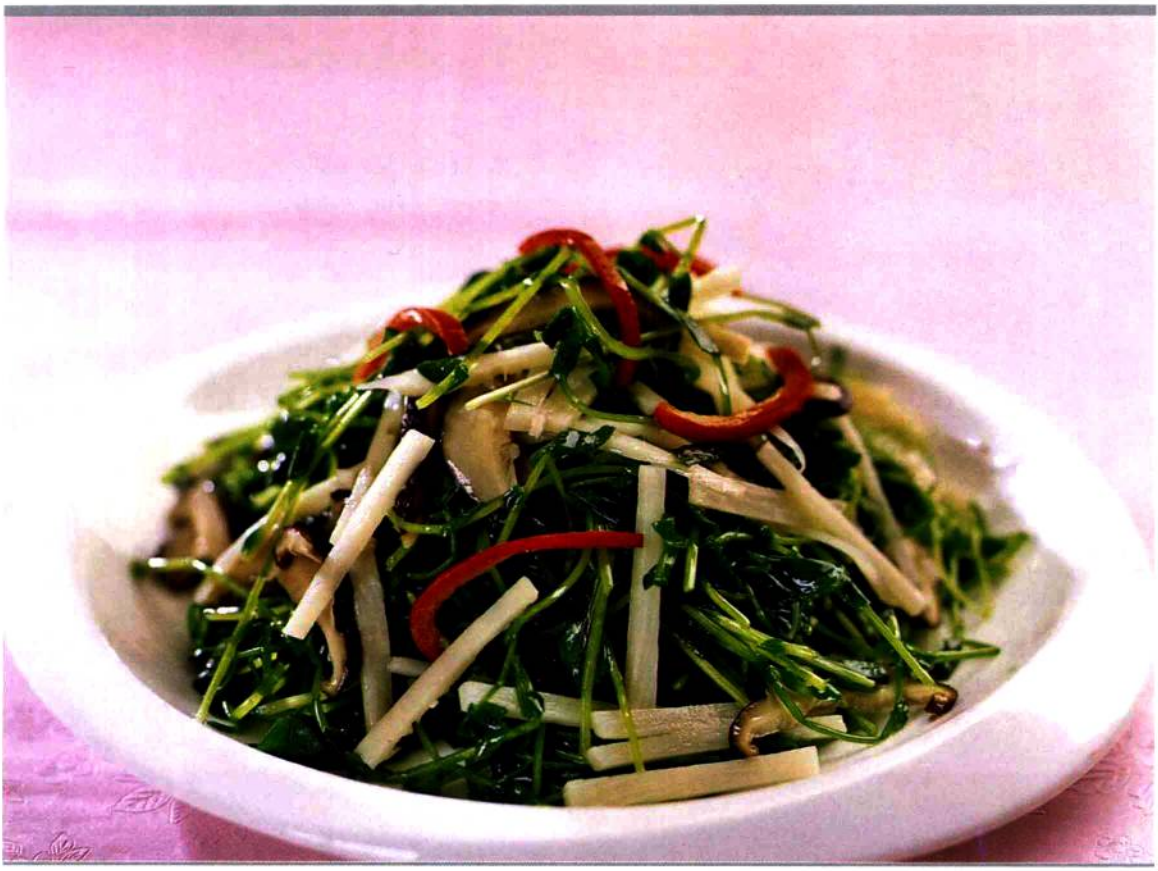
盐3/5小匙，味精1/5小匙，料酒1小匙，姜末5克，植物油25克

要点提示 豌豆苗应先下沸水锅焯熟，然后再炒。

制作过程

1. 豌豆苗取嫩头，洗净，沥干水分。
2. 熟冬笋、香菇洗净，切成丝，待用。
3. 炒锅置旺火上，倒入清水烧沸，放入豆苗焯熟，捞出沥水，待用。
4. 炒锅洗净，复置火上烧热，倒入植物油烧至七八成热，放入香菇丝、冬笋丝煸炒几下。
5. 将豆苗投入一起煸炒，加入料酒、姜末、盐、味精略翻几下，出锅装盘即可。

难易度 ★★ 生煸豆苗菜



蜜汁莲藕

难易度 ★★



原料

莲藕800克，糯米1杯

调料

冰糖、麦芽糖各适量



制作过程

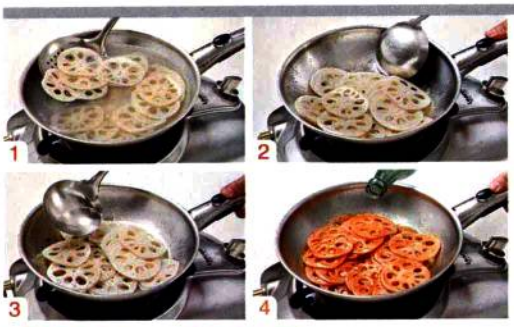
1. 莲藕刷洗干净，在一节藕的一头切下约3厘米长的小块（留着当盖子用）。
2. 糯米淘洗干净，沥干水分。
3. 将糯米塞进莲藕孔中，用筷子压紧糯米，边填边在桌上轻敲，使米塞得紧实。
4. 把切下的藕块盖上，插上牙签使其牢固。
5. 将制作好的藕放进锅内，加水没过藕，大火煮滚，再转小火煮约2小时。
6. 加入冰糖，继续以小火煮1小时，注意需经常翻动，以免莲藕粘锅（此时若甜度不够可再加糖或麦芽糖），煮至汤汁浓稠。
7. 食用前将藕切成小片即可。

要点提示

如果一次吃不完，整条藕放在冰箱可保存数天不坏，要吃时再切片，蒸热后淋上汤汁即可。

南乳莲藕

难易度 ★





原料

莲藕500克

调料

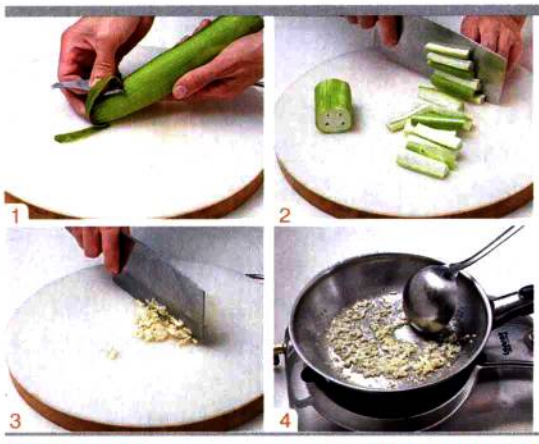
南乳汁50克，盐、味精、生抽、醋、色拉油各少许

制作过程

❶ 莲藕洗净，切成薄片，焯水后捞出备用。
❷ 锅中下油烧热，将藕片下入锅中翻炒2分钟。
❸ 再加入少许水，焖煮至水干。
❹ 调入南乳汁、盐、味精、生抽、醋，炒至藕片入味即可。

蒜蓉丝瓜

难易度 ★





原料

丝瓜300克，大蒜100克

调料

盐5克，味精3克，色拉油10克

制作过程

❶ 丝瓜削去棱角，刮去外皮。
❷ 丝瓜洗净，切成段，装盘中。
❸ 蒜拍扁，剥去蒜皮，剁成蓉。
❹ 锅中放油烧热，下入蒜蓉炒香， 再下入盐、味精炒匀，浇在丝瓜段上，入蒸锅蒸10分钟即可。

要点提示

炒蒜蓉时一定要注意油温、火候，以免炒焦而味道发苦。

鲜笋炒面筋

难易度 ★★



原料

鲜笋200克，面筋150克，胡萝卜片少许

调料

盐5克，蚝油10克，酱油8克，姜片、蒜、色拉油各少许

制作过程

1. 将鲜笋剥去笋皮。
2. 鲜笋洗净后沥干水分，切片，入沸水中汆透。
3. 胡萝卜片、姜片、蒜分别洗净，备用。
4. 面筋用手撕成圆轮状，入油锅中炸好，捞出沥油，备用。
5. 锅中下油烧热，煸香姜、蒜，再将鲜笋下入锅中，快炒2分钟。
6. 放入炸好的面筋，加少许水，煮3分钟后调入盐、蚝油、酱油翻匀，大火收汁即可。













要点提示

如果原材料选用油面筋，则可以不必油炸。

三鲜炒春笋

难易度 ★★


1


2


3


4


5


6


7



原料

春笋400克，鱿鱼、虾仁、蟹柳各50克

调料

葱花、蒜末共12克，盐4/5小匙，味精1/5小匙，鸡粉1/2小匙，水淀粉10克，植物油25克

制作过程

❶ 春笋剥壳，削皮，去老根，洗净。
❷ 将春笋和蟹柳分别切成菱形片。
❸ 鱿鱼洗净，除去筋膜，切成花刀片。
❹ 虾仁洗净，除去泥沙杂质。
❺ 锅内加入清水烧沸，将鱿鱼和虾仁一同下锅汆一下，捞出沥水，备用。
❻ 洗净炒锅，放入植物油烧至六七成热，用葱花、蒜末炝锅，倒入春笋、鱿鱼、虾仁、蟹柳。
❼ 加入盐、鸡粉、味精翻炒均匀入味，淋明油，出锅盛盘即成。

要点提示

这道菜一定要选择较嫩的春笋来制作。

全家营养 流产康复关键营养

原料

冬笋400克，香菇50克，青椒1个

调料

酱油1/2大匙，白糖1小匙，料酒2小匙，郫县豆瓣20克，味精2/5小匙，香油1小匙，水淀粉10克，植物油25克

制作过程

1. 笋从中间剖开，剥去笋壳，切掉笋根，洗净。
2. 笋切成小方丁。青椒去蒂、籽，也切成丁。
3. 香菇用沸水泡开，剪去蒂，切成丁。
4. 炒锅中放入清水烧沸，放入笋丁煮3分钟，捞在冷水中过一下。
5. 炒锅烧热，倒入植物油，放入笋丁、青椒丁略煸。
6. 加入郫县豆瓣炒匀，再放入香菇、酱油、白糖、料酒炒匀。
7. 加清水烧沸，调入味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，装盘即可。



要点提示 用笋做菜宜清淡，郫县豆瓣的用量不宜多。

家常冬笋

难易度 ★★



酱汁春笋 难易度 ★★



原料

春笋500克

调料

鸡汤200克，甜面酱100克，酱油1大匙，盐、白糖各1/2小匙，味精、香油各1/3小匙，植物油50克

制作过程

1. 春笋从中间一剖两半，剥去外壳，洗净。将笋切成手指粗的条，再用刀轻轻拍松。
2. 甜面酱放入碗中，加入鸡汤调匀，制成酱汁。
3. 春笋条入沸水锅煮5分钟以去除涩味，捞在冷水中洗净。
4. 炒锅烧热，倒入植物油，加入酱汁和笋条烧开。
5. 加盐、酱油、味精、白糖调味，加盖，小火焖烧10分钟。
6. 再用旺火焖至汁干，淋入香油，装盘即可。





原料

竹笋、腊肠各200克，罐装玉米笋100克，尖椒50克

调料

葱姜末8克，盐1/2小匙，味精1/5小匙，白糖1小匙，酱油1/2大匙，植物油25克

制作过程

❶ 玉米笋捞出沥水，切片。
❷ 竹笋剥壳，削去外皮，除去老根，洗净。
❸ 竹笋切片。尖椒洗净，切条备用。
❹ 锅中加清水烧沸，将玉米笋片、竹笋片分别投入锅中焯烫至断生，捞出沥水。
❺ 炒锅中加入植物油，烧至五六成热，放葱姜末炝锅，放入所有原料同炒。
❻ 加入调料调好口味，炒匀出锅即成。

难易度 ★★ 腊肠炒双笋



干煸苦瓜 难易度 ★★





原料

苦瓜300克，海米、猪肉各100克

调料

蒜瓣、辣椒碎、花椒、盐、味精、红油、花生油、料酒、白糖各适量

制作过程

1. 苦瓜洗净，顺长切两半。
2. 苦瓜去瓤，切成4厘米长的条。
3. 猪肉、海米、蒜瓣分别切成末。
4. 苦瓜条下开水锅中焯一下，捞出，沥干。
5. 再放入六成热油中炸一下，捞出。
6. 炒锅加油烧热，放入蒜末、花椒、辣椒碎、海米炒香。
7. 再放入苦瓜，边翻炒边加盐、味精、白糖。
8. 最后淋入红油炒匀，出锅即成。



原料

苦瓜350克

调料

盐2/5小匙，甜面酱15克，白糖1小匙，鲜汤80克，植物油20克

要点提示

甜面酱要先下锅，炒出酱香味。
苦瓜在锅中要焖透。

制作过程

1. 苦瓜切掉两端尖细部分，顺长对剖成两半，挖出瓤，洗净。
2. 苦瓜改切成长4厘米、宽1厘米、厚0.6厘米的条。
3. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至六成热，放入甜面酱炒香。
4. 放入盐、白糖炒匀，随后倒入苦瓜条反复煸炒。
5. 炒至苦瓜条稍软且裹满酱汁时淋入少许鲜汤，加盖焖烧2~3分钟，出锅装盘即可。

酱炒苦瓜

难易度 ★★



酿苦瓜

难易度 ★★




1


2


3


4


5


6

原料

苦瓜500克，五花肉100克

调料

盐、料酒、水淀粉、葱末、姜末、鲜汤、色拉油各适量

要点提示

去掉苦瓜的头、尾，可以减轻苦瓜的苦味。

制作过程

❶ 苦瓜去皮、瓤，洗净，切成3厘米高的圆墩。
❷ 五花肉剁成馅，加入盐、料酒拌匀成馅料。
❸ 苦瓜墩的空心中填满馅料，摆入盘内。
❹ 酿好的苦瓜连同盘子一起放入蒸笼中，大火蒸熟，取出备用。
❺ 炒锅注油烧热，下入葱姜末爆锅，加入鲜汤、盐、料酒烧开，用水淀粉勾芡。
❻ 淋上熟油，浇在苦瓜上即成。

酱爆青椒

难易度 ★






原料

青椒500克

调料

葱末、蒜末、姜末共12克，鸡汤120克，酱油1/2大匙，郫县豆瓣15克，香油1/2小匙，白糖1小匙，水淀粉10克，植物油25克

要点提示

郫县豆瓣下锅后要炒出香味才可出锅。

制作过程

1. 青椒去蒂、籽，洗净，切成块状。
2. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至七八成热，放入葱末、蒜末、姜末爆香，倒入青椒。
3. 加入鸡汤、酱油、白糖、郫县豆瓣拌匀，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，出锅装盘即成。

干煸青椒

难易度 ★






原料 辣青椒500克

调料 盐4/5小匙，植物油25克

要点提示

如觉得青椒过辣，可将青椒内的筋撕干净。

制作过程

1. 青椒剪去蒂，洗净，整个放在净锅内（不放油），小火翻炒。
2. 待水分快收干时用铲压瘪，炒到表面起锅巴时倒出。
3. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至六成热，放入煸干的青椒，加盐翻炒入味，出锅装盘即成。


1


2


3


4


5


6

制作过程

1. 山药削去皮，洗净，切成菱形块。
2. 山药块用清水浸泡，捞出沥干。
3. 炒锅内放油烧至四成热，将山药块下锅，炸至山药熟透且外皮呈浅黄色时捞出。
4. 炒勺内放少量水，加白糖熬至声发脆，呈浅黄色且能拔出丝。
5. 倒入炸好的山药，将勺端离火口，边翻边撒青红丝、芝麻。
6. 翻炒匀后盛入抹油的盘内即成。

原料

山药500克

调料

青红丝15克，熟芝麻10克，白糖100克，植物油800克（实耗约35克）

拔丝山药 难易度 ★★



难易度 ★

炒红薯粉



原料

红薯粉200克，韭菜100克，鸡蛋2个

调料

老抽10克，鸡精5克，盐6克，色拉油15克

制作过程

1. 红薯粉用清水浸泡2小时，放入沸水锅中焯烫，捞出备用。
2. 鸡蛋磕入碗中，搅打匀。
3. 锅中下油烧热，倒入鸡蛋液。
4. 放入韭菜，大火快炒。
5. 再下入红薯粉及调料，翻炒均匀即可。











要点提示 浸泡红薯粉时用温水，更易将粉丝泡开。

PINMUCHONG



原料 地瓜500克，面粉20克，龙虾片15克

调料 泡打粉30克，白糖20克，淀粉15克，花生油500克

制作过程

1. 地瓜洗净，削皮，切成滚刀块。
2. 地瓜块均匀裹上用淀粉、面粉、泡打粉调成的粉糊。
3. 锅中加花生油烧至90℃，把地瓜块放入油内炸熟透至呈金黄色，捞出控油。
4. 热油锅中放入龙虾片炸至酥脆，捞出装盘。
5. 锅中加清水、白糖，用慢火熬糖，开始时水起大泡。
6. 大水泡慢慢变成小泡。
7. 白糖会起大泡。
8. 白糖的大泡会慢慢变成小泡并变得浓稠，颜色也变深。
9. 倒入炸好的地瓜，让糖液完全粘在地瓜上，盛出即可。

要点提示 熬糖浆时要用小火。

拔丝地瓜

难易度 ★★



难易度 ★★

拔丝苹果


1


2


3


4


5


6


7



原料

苹果250克，面粉10克，淀粉50克，鸡蛋1个

调料

植物油1000克（实耗约35克），白糖120克

制作过程

❶ 苹果洗净，去皮、核，切成滚刀块。将苹果块在面粉中滚一下。
❷ 苹果块放入用鸡蛋、淀粉和少量清水调成的糊中挂匀。
❸ 热锅内放入猪油，烧至六七成热，将苹果块放入油中炸制。
❹ 炸至苹果表面呈金黄色后捞出，放漏勺中沥油。
❺ 炒锅内留少许底油，加入适量白糖和水炒制，看到白糖冒出的大泡变为小泡。
❻ 待糖汁变成浅黄色时，立即投入炸好的苹果块。
❼ 离火颠翻均匀，使苹果块裹匀糖浆，装盘即可。上桌时带一碗凉水。

炸薯条

难易度 ★★





原料

土豆500克

调料

吉士粉、鸡蛋黄、盐、鸡精、干淀粉、水淀粉、番茄沙司、白糖、花生油各适量

制作过程

1. 将土豆去皮切条，加入盐、鸡精、蛋黄、吉士粉拌匀。
2. 土豆条拍上干淀粉，待用。
3. 锅内放油烧至五成热，放入土豆条，用小火慢炸。
4. 待土豆条熟透且呈金黄色时捞出，沥油，堆放盘中。
5. 锅内留少许油，放入番茄沙司、白糖翻炒片刻。
6. 用水淀粉勾芡，淋少许熟油，盛于碟中做蘸料，配薯条食用。



原料 熟土豆泥250克，熟胡萝卜泥100克，蒸熟香菇、熟冬笋肉各25克，鸡蛋2个

调料 盐3/5小匙，料酒、白糖、醋各1小匙，味精、胡椒粉各1/5小匙，姜末5克，植物油30克

制作过程

1. 将土豆泥和胡萝卜泥混合在一起，装入碗中。
2. 熟冬笋肉与香菇均切成细末。鸡蛋打入碗内，加部分姜末搅匀。
3. 炒锅烧热，倒入植物油，放入混合好的双泥，用手勺不停翻炒至松散。把双泥拨到锅边，加入余下的油烧至六成热。
4. 倒入加了姜末的蛋浆炒碎。
5. 再和锅边的双泥拌匀。
6. 随即加入盐、白糖、料酒、姜末、香菇末、冬笋末，翻炒均匀。
7. 至汁浓入味后倒入醋，放入味精，撒上胡椒粉，装盘即可。

炒蟹粉

难易度 ★★





醋熘土豆丝

难易度 ★★



原料 土豆400克

调料 香菜段、葱丝、盐、味精、香醋、花椒油、花生油各适量

制作过程

1. 土豆去皮，切细丝，放清水中浸泡30分钟。
2. 捞出土豆丝，沥干水分。
3. 锅内放油烧热，下葱丝、花椒油炒香。加入土豆丝翻炒，随即加盐、味精翻炒均匀。
4. 出锅时烹入香醋，撒入香菜段即成。

风味土豆泥

难易度 ★★



原料 土豆500克，肉末100克，红、绿椒末各适量

调料 葱花8克，香菜末10克，黄酱1袋，白糖1小匙，味精2/3小匙，老抽1/2小匙，水淀粉12克，植物油30克

制作过程

1. 将土豆去皮，蒸熟，做成土豆泥，盛入盘中。
2. 炒锅烧热，倒入植物油烧至六七成热，放入肉末、葱花炒香。
3. 加入盐、白糖、老抽、黄酱、味精炸成酱，用水淀粉勾芡。
4. 做好的酱浇在土豆泥上，撒上红、绿椒末和香菜末即可。

全优 流产康复关键营养

玉米芥蓝拌杏仁

难易度 ★




1


2


3


4


5

原料

芥蓝、玉米各200克，杏仁150克，红尖椒15克

调料

香油10克，盐3克，味精2克，白糖20克

制作过程

1. 芥蓝去皮，洗净，切片。玉米洗净。
2. 红尖椒洗净，切圈备用。
3. 杏仁泡发，洗净，入蒸锅蒸熟。
4. 芥蓝、玉米分别放入开水锅中煮熟，捞出过凉水，控净水分。
5. 红尖椒在开水中稍烫一下，捞出待用。处理好的杏仁、芥蓝、玉米装盘，加香油、盐、味精、白糖拌匀，撒红尖椒即可。


1


2


3


4

原料

荷兰豆200克，白果（即银杏）50克

调料

蒜末6克，盐2/5小匙，味精1/5小匙，白糖1/2小匙，鸡精1/3小匙，水淀粉8克，植物油20克

要点提示

炒制时以中火为宜，成菜应干净、爽脆。

制作过程

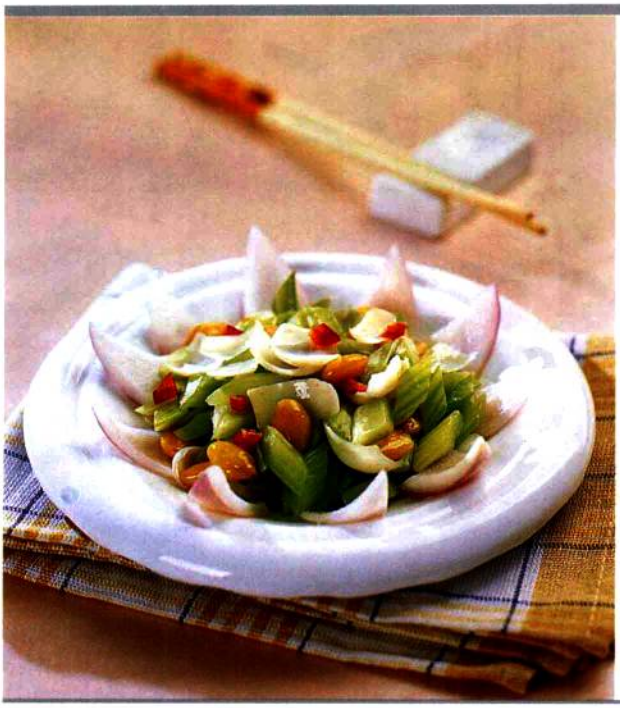
1. 将荷兰豆除去筋，冲洗干净，待用。白果洗净，备用。
2. 锅中加水烧沸，将荷兰豆和白果投入锅中焯水，至断生即可捞出，沥水。
3. 炒锅烧热，倒入植物油，待油温升至五六成热时放入蒜末爆香，将荷兰豆、白果放入锅中。
4. 加入盐、白糖、味精、鸡精煸炒均匀入味，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅即成。

碧绿银杏 难易度★



观音玉白果

难易度 ★




1


2


3

原料

西芹、白果、百合、洋葱各50克

调料

盐、料酒各5克，味精3克，淀粉10克

制作过程

1. 将洋葱切成莲花瓣状，焯水待用。
2. 白果入沸水中汆烫后捞出，其他原料洗净。
3. 起油锅烧热，放入西芹、白果、百合炒熟，下入调料炒匀。将炒好的料装入盘中，摆上洋葱片即可。

糯米葡萄枣

难易度 ★


1


2


3

原料

葡萄枣300克，糯米粉50克

调料

冰糖适量

制作过程

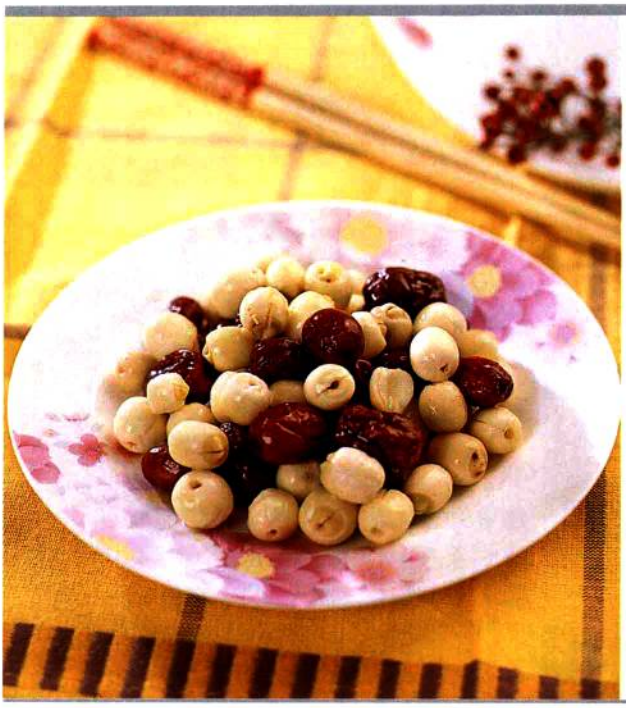
1. 葡萄枣洗净，去核备用。
2. 糯米粉加水拌匀，捏成小团，塞入枣中。
3. 葡萄枣放入锅中，加入冰糖和适量水，上蒸笼蒸至发胀、熟透即可。



要点提示

1. 枣要选用大个的。
2. 枣核性味燥热，容易使人上火，因此制作本菜时应该先将枣核去除。

红枣莲子 难易度★







原料

红枣200克，莲子80克

调料

冰糖适量



制作过程

❶ 红枣、莲子分别放入不同容器中，加水蒸熟。
❷ 冰糖加些水，蒸至化开。
❸ 把莲子、红枣放到冰糖水中浸泡透即可。

要点提示 莲子要去掉莲心，以免有苦味。如果在冰箱里冰一冰，夏天吃起来味道会更好。

木耳烤麸 难易度★











原料

木耳50克，烤麸200克，红椒1个

调料

姜丝5克，盐6克，素鸡粉8克

制作过程

❶ 木耳泡发好，洗净，入沸水锅中焯烫，备用。
❷ 红椒洗净，切片。
❸ 净锅置火上，下油烧至六成热，下烤麸炸至呈淡黄色，捞出。
❹ 锅中留少许底油，下姜丝煸炒，放入木耳、烤麸及调料，炒匀即可。

竹香鲜蘑

难易度 ★★




1


2


3


4


5

原料 鲜平菇100克，腐竹150克

调料 色拉油、盐、味精、酱油、葱、姜、香油各适量

制作过程

1. 腐竹用温水发制3小时，用清水洗净，改刀切成段。
2. 鲜蘑菇洗净，撕成条。
3. 炒锅上火，加水烧沸，放入蘑菇焯水，捞出用清水冲凉，挤净水分备用。
4. 净锅上火，倒入色拉油烧热，下入葱、姜爆香，放入蘑菇、腐竹。
5. 调入盐、酱油、味精炒熟，淋香油，装盘即可。

营养功效 补血，健脾，利大肠。

芥蓝腰果炒香菇

难易度 ★★





原料 芥蓝400克，腰果50克，干香菇10朵，红辣椒圈适量

调料 蒜片5克，盐3/5小匙，味精1/5小匙，鸡精2/5小匙，白糖1小匙，植物油25克，水淀粉8克

制作过程

1. 芥蓝取茎部，洗净，用刀切成段。红辣椒圈穿在芥蓝茎上，注意穿得要均匀一些，待用。
2. 干香菇用水浸泡至涨发，洗净，切成块。
3. 锅中烧沸清水，将香菇和备好的芥蓝串分别下入沸水锅中焯水，捞出沥水。
4. 腰果洗净，控干水，下六七成热的油锅中炸熟，捞出沥油。
5. 净锅加入植物油烧热，下蒜片爆香，放入芥蓝串、腰果、香菇翻炒均匀。
6. 下入盐、白糖、鸡精、味精调味，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即成。


1


2


3


4


5

原料

香菇、栗子各200克，红、绿椒丝各适量

调料

葱花、姜末、蒜末共12克，盐1/2小匙，味精2/5小匙，蚝油1小匙，植物油25克

制作过程

1. 香菇浸泡涨发，切去根部，洗净，切成块。
2. 栗子蒸熟，取出栗子肉，切成两半。
3. 锅中加入清水烧沸，将香菇和栗子分别下锅焯一下，立即捞出，控水。
4. 净锅置火上烧热，加入植物油烧至六七成热，下葱、姜、蒜爆锅，放入香菇、栗子、红椒丝、绿椒丝。
5. 调入盐、味精、蚝油翻炒均匀入味，出锅装盘即成。

营养功效

此菜具有降低胆固醇、降低血脂和降低血压的功能。

难易度 ★★ 香菇栗子



鲍汁金针菇 难易度★




1


2


3


4

原料

猪五花肉、金针菇各200克

调料

香菜末5克，鲍汁150克，盐、白糖各1小匙，蚝油1大匙，水淀粉10克，植物油2大匙

制作过程

1. 猪五花肉切片，下沸水锅中汆烫一下，立即捞出，沥干水分，待用。
2. 金针菇卷入猪五花肉片中，摆放入盘中，上蒸锅中蒸熟，取出备用。
3. 取干净炒锅烧热，倒入植物油烧至五成热，倒入鲍汁和蒸好的原料翻炒。
4. 加调料，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅，撒上香菜即成。

要点提示 用五花肉片卷金针菇时注意要卷紧，以免烹制时散开。


1


2


3


4


5


6


7


8

难易度 ★★★

红焖干豆角



原料

干豆角200克，五花肉50克

调料

盐6克，白糖8克，鸡精3克，葱段、姜片、老抽、料酒各适量，花椒、八角、丁香、桂皮、豆蔻、香叶、陈皮各少许

要点提示

菜出锅前应该捞出香料包，以免影响菜的色泽。

制作过程

1. 干豆角用温水完全泡开后洗净，控干水分。
2. 五花肉切成小块，放入开水里汆5分钟，捞起用温水冲净血水。
3. 花椒、八角、丁香、桂皮、豆蔻、香叶、陈皮放入纱布袋中，做成香料包。
4. 炒锅放油，烧至五成热时加入白糖，边加热边用铲子搅，炒至白糖完全化开变成红棕色并冒泡。
5. 放入五花肉翻炒，让糖浆均匀裹到肉表面。
6. 加老抽、料酒，继续翻炒，炒至肉有些收缩时放入葱段、姜片炒匀。
7. 锅里加入温水，放入香料包，盖上锅盖，炖15分钟左右。
8. 加盐、鸡精，再炖10分钟，加入干豆角，再炖30分钟至豆角熟透即可。

酱爆豆角 难易度 ★★





原料

豆角400克，猪肉100克

调料

植物油800克，黄豆酱2大匙，淀粉4小匙，葱1大匙，蒜片2小匙，姜末1小匙，花椒面、味精各1/2小匙

制作过程

1. 猪肉切成薄片。豆角择去筋和两头，洗净，切长段。
2. 豆角段放入热油锅中炸至半熟，捞出控油。
3. 锅内留底油，下葱、姜、蒜爆香，放入肉片煸炒至变色。
4. 加入黄豆酱、花椒面，炒出酱香味后放入豆角，煸炒至熟。
5. 调入味精，勾芡，淋植物油，装盘即可。

全优 流产康复关键营养



原料

豆角、猪肉各200克，橄榄菜50克

调料

盐、生抽各5克，味精3克，醋6克，姜、蒜末各少许，色拉油适量



制作过程

1. 将豆角洗净，切粒。
2. 橄榄菜洗净。猪肉切末，加盐拌匀。
3. 炒锅中下油烧热，炒香姜末、蒜末，放入肉末炒熟，盛出备用。
4. 另起锅，下油烧热，将豆角、橄榄菜下入锅中炒至断生。
5. 放入炒好的肉末，调入盐、味精、生抽、醋，炒匀入味即可。

要点提示

橄榄菜已有一定的咸鲜味，调味时调料要少放些。

难易度 ★★ 豆角肉末炒橄菜





原料 百合30克，银杏25克，甜蜜豆600克

调料 植物油40克，葱花、姜丝各5克，盐、味精、鸡粉各1/2小匙，白糖适量，水淀粉1小匙

制作过程

1. 银杏洗净。百合去黑根、洗净。
2. 甜蜜豆择取两头，洗净。
3. 上述原料分别下入加少许盐和植物油的沸水中焯烫一下，捞出沥干。
4. 坐锅点火，加油烧热，下入葱花、姜丝炒香，再放入甜蜜豆、银杏、百合。
5. 加入盐、味精、鸡粉、白糖翻炒均匀，用水淀粉勾芡。
6. 淋入适量植物油炒匀，出锅装盘即可。

难易度 ★★

百合银杏炒蜜豆



难易度 ★★

干煸四季豆




1


2


3


4


5


6

原料 四季豆500克，猪肉80克，芽菜（或冬菜）50克

调料 酱油1/2大匙，盐2/5小匙，味精1/5小匙，料酒1小匙，熟猪油25克

制作过程

1. 四季豆择去筋，掰成两半。
2. 猪肉切末。芽菜淘洗干净，挤干水分，切末。
3. 炒锅加油烧热，放入猪肉末煸干水分。
4. 加入芽菜末煸香，出锅备用。
5. 炒锅烧热，倒入熟猪油，放入四季豆，煸炒至干透，待用。
6. 锅中加入猪肉末、芽菜末，倒入料酒煸至干香，放入酱油、盐、味精炒匀，出锅即可。

榄菜四季豆

难易度 ★





原料

四季豆250克，橄榄菜25克，猪肉末适量

调料

蒜末8克，盐1/3小匙，味精1/5小匙，白糖1小匙，植物油25克

制作过程

1. 四季豆除去筋，洗净后切片，待用。
2. 锅中加入清水烧沸，放入四季豆焯水至断生，捞出沥干水，备用。
3. 炒锅洗净，置火上烧热，倒入植物油烧至六七成热，将猪肉末入锅炒熟。
4. 放入蒜末、四季豆煸炒，放入盐、白糖、味精和橄榄菜炒匀，出锅装盘即成。

要点提示

翻炒时间不宜过长，否则成菜颜色会发黑。







原料

嫩扁豆500克

调料

葱姜末10克，盐3/5小匙，料酒1小匙，鸡汤100克，植物油25克

制作过程

1. 扁豆撕去筋，洗净。
2. 炒锅烧热，倒入植物油烧至六七成热，放入扁豆炒至断生。
3. 盛出扁豆，滗出余油。
4. 将扁豆回锅，加葱末、姜末、盐、料酒、鸡汤。
5. 用旺火快炒至汤汁将尽，出锅装盘即可。

要点提示

如没有嫩扁豆，也可用嫩的荷兰豆来代替。煸炒时一定要将汤汁收干，这样可增加菜的鲜香味。吃扁豆时一定要注意煮透炒熟，除去所含的皂素和植物血凝素这两种有毒物质，以免发生食物中毒。

难易度 ★ 盐煎扁豆



PINMUCH.COM 免费资源 网购返利

拔丝豆腐

难易度 ★★



原料

豆腐400克，干淀粉30克

调料

盐3/5小匙，白糖120克，植物油1500克（实耗25克）

制作过程

1. 豆腐用开水烫一下，改刀切成丁，加少许盐腌渍，备用。
2. 炒锅烧热，倒入植物油烧至六七成热，将豆腐丁拍淀粉下锅炸至金黄色，捞出沥油。
3. 净炒锅复置火上，将水、糖按1∶6的比例加入锅中，中小火熬制。
4. 待糖色发黄时加入豆腐丁迅速翻炒均匀，装入抹有油的盘中即成。











原料

豆腐2块，瘦肉丁、胡萝卜丁、油炸花生米各100克，水淀粉30克

调料

葱、姜末、蒜泥共12克，盐2/5小匙，味精1/5小匙，白糖2小匙，辣椒酱15克，鲜汤100克，植物油1000克（实耗40克）









制作过程

1. 豆腐切成3厘米厚的大片，下油锅炸至表面呈金黄色，捞出。
2. 炸好的豆腐片切成丁，加入水淀粉拌匀，再下热油锅炸至呈金黄色，捞出。
3. 炒锅烧热，倒入植物油，爆香葱末、姜末、蒜泥，放入胡萝卜丁煸香。
4. 加入肉丁、花生米、辣椒酱、酱油、盐、味精煸炒几下，添一勺鲜汤。
5. 放入豆腐丁略炒，用水淀粉勾芡，淋明油，装盘即成。

宫保豆腐

难易度 ★★



胡萝卜炒豆腐 难易度 ★★




1


2


3


4


5

原料

胡萝卜300克，豆腐100克

调料

盐5克，酱油8克，素蚝油适量

制作过程

❶ 将胡萝卜洗净，切丝。
❷ 豆腐用凉水冲洗净，捣碎备用。
❸ 胡萝卜丝入沸水中焯熟，捞出沥干水分。
❹ 锅中下油烧热，放入豆腐炒干水分。
❺ 再下入焯熟的胡萝卜丝，调入盐、素蚝油、酱油，翻炒2分钟即可。

要点提示

胡萝卜素是脂溶性物质，只有溶解在油脂中才更易被人体吸收。因此，炒胡萝卜时应适当多放些油。

韭菜炒豆腐

难易度 ★











原料

韭菜150克，豆腐300克

调料

花生油、盐、酱油、葱姜丝、花椒油各适量

制作过程

1. 韭菜择洗净，切成段。豆腐切成长条。
2. 锅中加油烧热，加入豆腐慢火煎炒至淡黄色，盛出。
3. 净锅加油烧热，下葱姜丝爆香，放入韭菜稍炒。
4. 加入煎好的豆腐和少许汤，放盐、酱油调味炒匀，淋花椒油即可。

京酱素肉丝

难易度 ★★











制作过程

1. 腐竹加水泡软，切成细丝。
2. 腐竹丝加姜末、盐、味精、料酒腌渍，然后放入热油锅中略炒后盛出。
3. 炒锅中倒入植物油烧热，放入甜面酱炒香。
4. 下入腐竹丝、酱油、白糖、盐、料酒、鲜汤炒匀，用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即成。

原料

腐竹200克

调料

姜末8克，盐、味精各2/5小匙，白糖、酱油各2小匙，鲜汤80克，甜面酱20克，水淀粉10克，料酒、香油各1小匙，植物油30克



原料 内酯豆腐1盒，青椒50克，熟笋片10克，面粉20克

调料 葱片、姜末共12克，盐3/5小匙，味精1/5小匙，酱油1小匙，白糖1/2小匙，醋、料酒各1小匙，鲜汤800克，水淀粉10克，植物油800克（实耗35克）

制作过程

1. 将内酯豆腐切长方块，滚上面粉，放在盘中。
2. 青椒去蒂、籽，洗净，切成片。
3. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至六七成热，放入豆腐块炸至表皮呈金黄色，倒出沥油。
4. 炒锅内留少量植物油，放入姜末、葱片、笋片、青椒片略煸。
5. 加入酱油、白糖、盐、味精、鲜汤、料酒，烧沸后用水淀粉勾芡。
6. 倒入炸过的豆腐，迅速翻炒，淋入醋、明油，出锅装盘即成。

炸炒豆腐 难易度 ★★



全优 流产康复关键营养

椒盐豆腐

难易度 ★★


1


2


3


4


5


6


7



原料

豆腐300克，鱼肉50克，猪肥膘20克，鸡蛋2个，鸡蛋皮1张，面包渣20克，火腿末、青菜叶末各15克

调料

葱姜汁15克，盐2/3小匙，料酒2小匙，花椒盐1小匙，胡椒粉1/2小匙，香油1小匙，植物油1000克（实耗35克），干淀粉30克

制作过程

1. 豆腐、鱼肉、猪肥膘分别斩成蓉，放入容器中。
2. 上述制好的原料蓉中加入盐、料酒、葱姜汁、胡椒粉、干淀粉、鸡蛋清拌和均匀。
3. 鸡蛋皮摊平，上面摆放调好味的原料蓉，抹平。
4. 撒上火腿末、青菜叶末，两边蛋皮向中间叠起。
5. 蘸上蛋液封口，拖蛋液、拍面包渣，做成长方形生坯。
6. 炒锅入油烧至六七成热，将豆腐块生坯入锅炸至呈金黄色，捞出沥油。
7. 放在砧板上，斜切成厚片，装盘，淋上香油，撒上花椒盐即成。

铁板豆腐 难易度 ★★















原料 豆腐300克，胡萝卜、青豆、金针菇各50克，水发木耳2朵，玉米笋4条，辣椒1只

调料 葱花、姜片共15克，酱油2小匙，白糖2小匙，水淀粉10克，鲜汤120克，盐3/5小匙，植物油800克（实耗40克）

制作过程

1. 豆腐切成三角块，金针菇、辣椒切小段，木耳、胡萝卜、玉米笋切片，青豆洗净，备用。
2. 豆腐块放入七八成热油中略炸至呈浅黄色，捞出。
3. 胡萝卜、青豆、金针菇、玉米笋、木耳放入沸水中烫熟，捞出控水。
4. 炒锅烧热，倒入植物油，加辣椒段、姜片煸香，加入焯过的原料炒制。
5. 加入豆腐，调入酱油、白糖、盐、鲜汤烧沸。
6. 用水淀粉勾芡，盛放在烧热的铁板上即可。



原料 南豆腐300克，水发香菇50克，青豆20克

调料 盐2/5小匙，味精1/5小匙，酱油、白糖、料酒各1小匙，鲜汤100克，水淀粉8克，植物油40克

制作过程

1. 豆腐洗净，切成4厘米见方、厚度为0.5厘米的方形块。
2. 水发香菇洗净，剪去根部，斜刀劈成片。
3. 青豆煮熟，备用。
4. 炒锅烧热，倒入少量植物油烧至六成热，将豆腐逐块放入锅中，煎至两面呈金黄色。
5. 锅中再加入酱油、料酒、白糖、盐、味精及鲜汤，倒入水发香菇、青豆，旺火烧2分钟。
6. 用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即成。

香菇豆腐

难易度 ★★

要点提示

1. 煎制豆腐前，一定要用沸水烫透，以除尽豆腥味。
2. 煎制时要控制好火候，以防颜色焦黑。





原料 豆腐400克，菠萝100克，干淀粉30克

调料 葱段、姜片、蒜共15克，盐4/5小匙，味精1/5小匙，醋1小匙，番茄酱4小匙，白糖2小匙，水淀粉、植物油各适量

制作过程

1. 豆腐洗净，放入开水锅中焯水，捞出切成小方块。
2. 菠萝削去皮，切成丁。
3. 豆腐块拍上干淀粉，下入六七成热油锅中炸成金黄色，捞出备用。
4. 炒锅烧热，倒入植物油，放入葱段、姜片、蒜片炸香，捞出，倒入番茄酱炒出红油。
5. 加入盐、白糖、清水烧沸，用水淀粉勾芡，淋明油、白醋。
6. 放入菠萝丁、豆腐块翻炒均匀，装盘即成。

难易度 ★★ 咕咾豆腐



笋菇腐皮卷

难易度 ★★




1


2


3


4


5


6


7

原料

豆腐皮150克，淡笋干100克，水发香菇20克

调料

盐5克，味精2克，酱油10毫升，蚝油、香油各少许，白糖、高汤各适量

要点提示

将腐皮卷入油锅炸制前挂糊，腐皮卷不易散，且不易炸煳。

制作过程

1. 淡笋干用水泡发好，捞出，沥干水分。
2. 每3张豆腐皮叠放在一起，将笋干卷起。
3. 将腐皮卷切成4厘米长的段。香菇泡发好，切片备用。
4. 锅中下油烧热，将切好的豆腐卷下入锅中，炸至金黄色时捞出。
5. 锅内留少许油，煸香香菇。
6. 锅内放入盐、酱油、蚝油、白糖、腐皮卷、高汤，同煮3分钟。
7. 待汤汁快收干时加入味精，淋上香油即可。

PINMUCHONG 资源 到账返利

爆素肉丝

难易度 ★★




1


2


3


4


5


6

原料 涨发腐竹200克，嫩韭菜头150克，鸡蛋半个，水淀粉20克

调料 葱丝、姜末各5克，盐2/5小匙，味精1/5小匙，酱油1小匙，鲜汤80克，植物油500克（实耗35克）

制作过程

1. 腐竹洗净，切成3厘米长的段，再切成丝。
2. 将鸡蛋打入碗内，加淀粉、酱油适当搅拌，放入腐竹丝调匀。
3. 将韭菜头择洗净，切成3厘米长的段，备用。
4. 炒锅置火上烧热，加油烧至五六成热，放入腐竹丝略炸一下，捞出。
5. 炒锅留底油，旺火烧热，下入葱丝、蒜末炝锅，加入韭菜头、腐竹丝煸炒。
6. 调入盐、味精、酱油、鲜汤，开锅后用水淀粉勾芡，淋明油，出锅即成。



巧厨娘

美味畜肉

Meiwei Churou

PART 03







香喷喷的美味肉菜，简直让人垂涎三尺！那么，如何才能烹出令人大快朵颐的美味呢？以下几个要点，或许会对你有所帮助：腌肉丝时，加入少许油，这样有助于肉丝入锅滑开。炒制时使用不粘锅，或提前将肉丝过油。牛肉要逆纹改刀，并用淀粉、蛋清腌渍一下，可使其口感更滑嫩。

锅包肉

难易度 ★★




1


2


3


4


5

原料 猪里脊肉400克，葱丝5克，姜丝4克，香菜段5克

调料 白糖150克，醋100毫升，番茄酱50克，水淀粉适量

制作过程

1. 将里脊肉切成长约6厘米、厚约2厘米的片，用水淀粉挂糊上浆，备用。
2. 锅内放油，烧至六成熟，投入里脊肉，炸透后捞出。
3. 待油温升至八成热时复炸一次，捞出，沥油。
4. 锅底留油，下入葱丝、姜丝炒香，放入白糖、醋、番茄酱烧开。
5. 放入里脊肉，快速翻炒几下。烹入芡汁，翻拌匀，起锅盛盘，撒上香菜即可。

要点提示 猪肉片要一片片下锅油炸，要不时将其分开，以免肉片粘连成团，不能炸匀炸透。



原料 猪里脊250克，青椒100克

调料 蒜粒、豆豉、蚝油、料酒、酱油、盐、味精、水淀粉、花生油各适量

制作过程

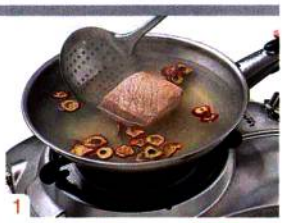
1. 猪里脊肉洗净，切成稍厚的片。
2. 猪肉片放碗内，加入料酒、酱油、水淀粉拌匀，腌制上浆，待用。
3. 豆豉剁成碎粒。青椒去蒂、籽洗净，切块。
4. 青椒块放入开水锅中焯烫一下，捞出沥干。
5. 炒锅放油烧热，下蒜粒、豆豉爆香，放入里脊片炒散。
6. 加入青椒、味精、蚝油、盐翻炒片刻，加少许水烧开。
7. 用水淀粉勾芡，炒匀，出锅即成。

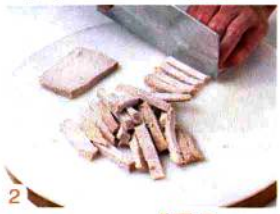
难易度 ★★ 蚝油里脊



山楂肉条 难易度 ★★




1


2


3


4


5


6


7

原料

猪里脊500克

调料

山楂片50克，绍酒1小匙，葱、姜、花椒各5克，白糖、香油各1/2匙，植物油2000克（实耗约60克）

制作过程

1. 猪里脊洗净，放入开水锅中，再放入一半山楂片，煮至里脊肉六成熟时捞出。
2. 将里脊肉晾凉，切成粗条。
3. 里脊条加植物油、姜、葱、绍酒、花椒拌匀，腌30分钟，沥干。
4. 起油锅烧至五成热，放入肉条炸干水分，呈微黄色时捞出。
5. 锅留底油，放入剩余山楂片半炸半炒片刻。
6. 放入肉条反复翻炒。
7. 微火焙干，淋入香油、白糖拌匀即成。

全家爱 流产康复关键营养



原料

猪肉丝150克，贡菜100克，榨菜70克，红辣椒3个

调料

A. 酱油、淀粉各1茶匙，水2大匙
B. 料酒1茶匙，酱油1/2大匙，盐少许，白糖1/2茶匙，水2~3大匙，香油少许
C. 植物油2大匙

制作过程

❶ 红辣椒去籽，切丝。肉丝用调料A拌匀，腌20分钟。
❷ 贡菜泡水约30分钟至涨发开。
❸ 抓洗一下贡菜，切掉较硬的梗端，再切成细丝。
❹ 贡菜丝放入滚水锅中烫10秒钟，捞出。
❺ 榨菜快速冲洗一下，切成细丝。
❻ 炒锅加油烧热，放入肉丝炒熟。
❼ 放入红辣椒丝同炒，再加入贡菜丝和榨菜丝炒匀。
❽ 放入调料B再炒匀，关火即可。

难易度 ★★ 肉丝炒双脆





原料

猪瘦肉250克

调料

植物油500克，高汤冻100克，面包渣、淀粉各50克，鸡蛋清30克，盐2小匙，五香粉1小匙

制作过程

1. 猪瘦肉洗净，剁成肉泥，放入碗内，加入盐、鸡蛋清、淀粉拌匀。
2. 高汤冻切成1厘米见方的块，共切12块，待用。
3. 将调好的肉泥做成12个直径约2.5厘米的丸子，每个肉丸中间包1块高汤冻。
4. 肉丸表面均匀地滚上一层面包渣。
5. 沙锅置中火上，倒入植物油烧至五六成热，逐个放入肉丸。
6. 炸至肉丸表面呈棕黄色时捞出，装盘即可。蘸五香粉食用。

难易度 ★★ 炸灌汤丸子



难易度 ★★ 醪糟红烧肉

















原料

带皮五花肉750克

调料

鲜汤1000克，醪糟汁、冰糖各75克，胡椒、葱、姜、色拉油、酱油、盐各适量

制作过程

❶ 锅中加入50克清水、25克冰糖，炒至变成红色。
❷ 再加入100克清水，制成糖色，备用。
❸ 五花肉洗净，切成5厘米长的片。葱切段，姜拍破。
❹ 炒锅放油烧热，放入肉片炒至刚吐油。
❺ 加葱、姜煸炒，倒入鲜汤烧沸，撇去浮沫。
❻ 肉片和汤一起倒在汤锅中，加入盐、酱油、胡椒、糖色和醪糟汁。
❼ 用小火慢烧1小时，至色红、汁浓时装盘即可。

腐竹烧肉

难易度 ★★★



原料

带皮猪五花肉750克，水发腐竹200克，菠菜250克

调料

葱段、姜片各30克，白糖15克，酱油40克，盐、八角、花椒各2克，香油、植物油、绍酒各20克，鲜汤1500克

要点提示

1. 猪五花肉要炖至熟烂，腐竹要发透烧烂。
2. 炒菠菜要掌握好火候，使炒熟的菠菜色绿质脆。肉开锅后要用微火，待肉快烂时再加盐。

制作过程

1. 腐竹泡发后洗净，切成3.5厘米长的段。
2. 菠菜择洗干净，切成4厘米长的段。猪五花肉切成5厘米见方的块。
3. 将腐竹分别用沸水烫过，捞出沥干水分。
4. 将五花肉用沸水汆烫，捞出沥干水分。
5. 炒锅置火上，加入香油烧至三成热，放入花椒、八角炸出香味，然后放入葱段、姜片煸炒。
6. 随即放入五花肉块，加入绍酒、白糖炒3~5分钟。
7. 再加入酱油、盐、鲜汤，用旺火烧开，转用小火烧至五花肉九成熟。
8. 放入腐竹，继续用小火烧至汤汁浓稠，拣去花椒、姜片和八角，装盘。
9. 炒锅重置旺火上，加入植物油烧至五成热，放入菠菜，加盐煸炒至断生。
10. 将菠菜出锅，摆在盘内五花肉的四周即成。



生活小常识

巧辨注水猪肉

观色：正常鲜猪肉外表呈风干状，瘦肉组织紧密，颜色略微发乌。猪肉注水后表面发亮，看上去水淋淋的，瘦肉组织松弛，颜色较淡。

触摸：用手触摸瘦肉，正常者应有黏手感，因为猪肉的体液有一定的黏性。注水猪肉由于冲淡了体液，所以没有黏性。

巧试：用烟卷贴在瘦肉上，过一会揭下点燃，有明焰的，说明纸上有油，肉没有注水，反之是注水的。



原料

去皮五花肉150克，马蹄、冬菇各10克，青菜30克

调料

盐12克，味精、老抽王各10克，白糖、香油各5克，淀粉30克，鸡汤150克，生姜片少许

制作过程

1. 五花肉洗净，去皮，剁成肉泥。
2. 马蹄、冬菇洗净，切成米粒状。
3. 肉泥加入盐、味精、淀粉、马蹄粒、香菇粒打至起胶，做成四个大丸子。
4. 锅中下油，将油温烧至130℃，将大肉丸子下入锅中，炸至外金黄色、内熟透，捞起待用。
5. 青菜心用开水烫熟，捞起摆入碟内。生姜洗净，切成末。
6. 锅内留油，下入姜末，加入鸡汤，放入大肉丸子，用中火焖。
7. 放盐、味精、白糖、老抽王，用小火烧至汁浓。
8. 用淀粉勾芡，淋香油，装入用青菜心垫底的盘中即成。

狮子头 难易度 ★★★




1


2


3


4


5


6


7


8


9


10

难易度 ★★★ 猪肉炖粉条



原料

带皮五花肉500克，粉条100克，大白菜叶250克，香菜10克

调料

食用油、酱油、绍酒、白糖、盐、味精、花椒、八角、桂皮、葱段、姜块各适量

制作过程

❶ 用火燎去肉皮上的毛，放温水中刮洗干净，切成块。
❷ 肉块拌少许酱油，下入七成热的油中炸至呈金黄色。
❸ 炸好的肉块倒入漏勺中，控净油分。
❹ 用温水浸泡粉条，洗净泡软，备用。
❺ 白菜叶洗净，切成8厘米长的段。香菜切末。
❻ 花椒、八角、桂皮装入纱布袋中，扎紧袋口，备用。
❼ 将猪肉、粉条放入锅中，加绍酒、白糖、酱油、葱段、姜块、调料袋。
❽ 锅内添汤烧沸，撇净浮沫，转小火炖至熟烂。
❾ 加入白菜段，下盐、味精调好口味。
❿ 拣出葱段、姜块和调料袋，撒香菜末，出锅装碗，上桌即可。

酸菜五花肉 难易度 ★★



原料

酸菜300克，猪五花肉100克

调料

葱段、姜片、料酒、盐、酱油、味精、八角、水淀粉各适量

制作过程

1. 酸菜洗净，切成细丝，挤干水分。
2. 五花肉洗净，切大片，摆盘中。
3. 肉片上放酸菜丝、葱段、姜片、八角、盐、酱油、料酒、味精，上锅蒸至熟烂。
4. 取出去掉葱、姜、八角，扣在盘中。
5. 蒸肉的原汁倒入炒锅中烧开，用水淀粉勾芡，浇在酸菜肉上即成。





原料 排骨380克，豆角6根，土豆、茄子、青椒、番茄各1个，木耳50克，八角、葱段、蒜粒、姜片各少许

调料 油2汤匙，生抽1汤匙，盐5克，鸡粉3克

制作过程

1. 排骨洗净，斩成4厘米长的段。
2. 排骨段放入沸水中汆烫，捞起沥干水，待用。
3. 茄子、土豆和青椒洗净，都切成滚刀块。
4. 豆角切成段，番茄切成瓣状。木耳泡发，洗净。
5. 炒锅内加2汤匙油烧热，炒香八角、葱段、蒜粒和姜片。
6. 倒入排骨拌炒1分钟，再倒入土豆块拌炒均匀。
7. 依次倒入茄子、青椒、番茄、豆角和木耳，与锅内食材一同翻炒1分钟。
8. 加入2碗清水炒匀，加盖大火煮沸，改小火慢炖15分钟，至汤汁呈浓稠状。
9. 加入1汤匙生抽、1/3汤匙盐和1/2汤匙鸡粉调味，开大火收至汤汁近干，即可出锅。

要点提示 也可选用五花肉做主料，五花肉要先煸出多余的油分，不然成菜会过于油腻。若想吃清淡一点的话，可直接用排骨来入菜。

难易度 ★★★ 东北乱炖



梅菜扣肉

难易度 ★★★



典故

梅菜是广东惠州传统特产，色泽金黄，香气扑鼻，清甜爽口，不寒不燥，不湿不热，久负盛名。据传，“梅菜扣肉”还有一段美好的传说：北宋年间，苏东坡居惠州时，专门选派两位名厨至杭州西湖学厨，两位厨师学成返惠后，苏东坡又叫他们仿杭州西湖的“东坡扣肉”，用梅菜制成“梅菜扣肉”，果然美味可口，爽口而不腻人，深受百姓的欢迎，很快，成为惠州宴席上不可或缺的美味菜肴，随后风靡全国。

全优爱 流产康复关键营养

原料

猪五花肉1000克，梅菜150克，豆豉15克，红腐乳10克

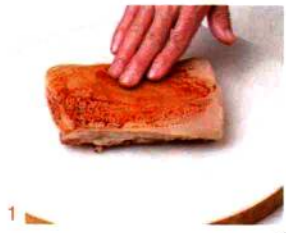
调料

姜5片，蒜头5粒，白糖、川椒酒、深色酱油、浅色酱油各5克，生粉适量

制作过程

❶ 将五花肉刮洗干净，放入清水锅中煮熟后取出。五花肉肉皮上用深色酱油涂抹匀。
❷ 烧热炒锅，下油烧至七成热，将肉放入油中，加盖炸至无响声，捞起。
❸ 炸好的肉块晾凉，切成长8厘米、宽4厘米、厚0.5厘米的片，排放在扣碗内，摆成风车形。
❹ 将豆豉、蒜头、红腐乳压烂成蓉，放入碗内。
❺ 压好的调料蓉中加入川椒酒、盐、白糖、深色酱油、姜片，调成味汁。
❻ 调好的味汁倒入碗中肉片内，连碗一同放入蒸笼中，隔水蒸约40分钟后取出。
❼ 梅菜心洗净，切成长3厘米、宽1厘米的片，加入白糖、浅色酱油拌匀。
❽ 将梅菜放在肉上，入蒸笼再蒸5分钟后取出。
❾ 滤出蒸肉中的原汁，将蒸肉扣在碟中。
❿ 将原汁烧滚，加生粉水勾稀芡，淋入碟中即可。

要点提示 梅菜本身具有咸味，因此要在清水中浸泡至爽口、淡口后方可入菜。


1


2


3


4


5


6


7


8

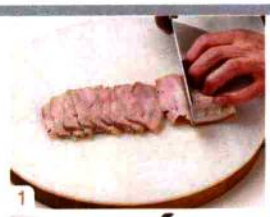

9


10

酸菜汆白肉

难易度 ★











原料 酸菜600克，熟五花肉100克，水泡粉丝50克

调料 盐、味精、花椒水、肉汤、葱花各适量

要点提示 此菜一改北方菜色重味厚的特点，口味清淡。

制作过程

1. 五花肉切成长5厘米的薄片。
2. 酸菜切成细丝，洗净。
3. 炒锅内放入肉汤烧开，把肉片、酸菜、粉丝放入汤内，再次烧开，移在小火上，撇净浮沫，炖10分钟。
4. 加入盐、味精、花椒水调味，撒上葱花即可。

苦瓜排骨煲

难易度 ★











原料 苦瓜350克，排骨150克，蒜头10克，香菇、虾米各少许

调料 盐5克，老抽10克，醋、鸡精各8克，高汤适量

要点提示 要去除苦瓜的苦涩味，可在焯水前先用少许细盐搓洗。

制作过程

1. 苦瓜洗净，片开，去瓤。
2. 苦瓜切块，下沸水锅焯水，捞出控水。
3. 排骨洗净，斩件，放入沸水锅中汆烫去血水，捞出。
4. 将苦瓜、排骨、蒜头、香菇、虾米放入煲中，加入高汤及调料，煲煮至排骨熟烂即可。



原料

猪肋排500克

调料

蒜蓉50克，海鲜酱、沙茶酱、老抽、生抽、蚝油、红糖、味精、干红辣椒、色拉油各适量

制作过程

1. 猪肋排剁成长段，洗净后控干，放盛器内。
2. 盛器内加入海鲜酱、沙茶酱、老抽、生抽、蚝油、红糖、味精拌匀，腌2小时入味。
3. 炒锅放油烧至三成热，放入排骨，慢慢升高油温。
4. 炸至肋排熟透、表面变硬时捞出，沥油。
5. 炒锅留底油烧热，放入蒜蓉、干红辣椒炒出香味。
6. 再放入排骨翻炒均匀，装盘即成。

难易度 ★★ 蒜香大排



糖醋排骨 难易度 ★★




1


2


3


4


5


6

原料 猪肋排350克

调料 白糖100克，醋50克，葱末、姜末、盐、酱油、料酒、淀粉、花生油各适量

制作过程

1. 肋排洗净，剁成段，加盐、料酒、淀粉拌匀。
2. 白糖、醋放碗内，加入酱油、料酒、淀粉及适量清水调成芡汁。
3. 炒锅放油烧热，放入肋排，慢火炸至呈金黄色，捞出沥油。
4. 炒锅留少许油烧热，下葱末、姜末爆香，倒入调好的芡汁烧开推匀。
5. 放入炸好的排骨翻匀，使芡汁裹匀排骨。
6. 淋入少许熟油，出锅即可。



原料

猪小排750克

调料

葱段、姜片、可乐、盐、鸡精、老抽、水淀粉各适量

制作过程

1. 猪小排洗净，剁成小段，放入开水锅中汆水，捞出沥干水分。
2. 锅内倒入可乐，加入老抽、葱段、姜片、盐、鸡精。
3. 放入小排，用旺火煮沸。
4. 改用小火焖至排骨熟烂。
5. 待汤汁收浓后用水淀粉勾芡，出锅即成。

难易度 ★★ 可乐排骨



免费资源 网购返利
PINMUCH.COM

排骨炖油豆角

难易度 ★★



原料

排骨300克，油豆角400克

调料

盐5克，味精2克，料酒10克，姜丝、蒜片、葱花、高汤各适量

制作过程

1. 排骨洗净，斩成段。油豆角洗净，择去两头，切成5厘米左右的小段。
2. 排骨入沸水中汆透，捞出沥水。
3. 油豆角焯水，控干备用。
4. 锅中下少许油，烧至三成热，将排骨下锅中煎炸一下，至排骨已经有些金黄色，盛出备用。
5. 锅中再下少许油烧热，爆香姜、葱、蒜，下入排骨、油豆角、高汤，加盖炖30分钟左右，下盐、味精、料酒调味即可。



要点提示

豆角烹饪时要让其均匀受热，炖至熟烂后才能食用。



原料

肋排500克，糯米100克，白菜叶1张

调料

葱花、姜片、盐、糖、酱油、料酒、醋、鸡精、香油各适量

制作过程

1. 肋排洗净，切小段，加入盐、糖、酱油、料酒、姜片、醋、鸡精、香油，腌渍2小时入味上色。
2. 糯米淘洗干净，加水浸泡2小时，沥干水分。
3. 白菜叶在沸水中烫一下，沥干水分，铺在盘子底部。
4. 把腌好的排骨放在糯米中滚一下，使排骨表面裹上一层糯米，均匀平铺在白菜上。
5. 排骨周围略撒一些糯米，上屉蒸1.5小时，取出撒上葱花即可。

难易度 ★★

糯米排骨





原料

小排骨500克

调料

红糖、生抽、老抽、辣椒粉、蜂蜜、酒、醋、蒜蓉、盐、蒜粉各适量

制作过程

1. 小排骨剁成小块，洗净，加红糖、辣椒粉、盐、蒜粉拌匀。
2. 小排装入保鲜袋中，扎紧袋口，入冰箱冷藏腌渍2小时。
3. 用老抽、生抽、酒、醋、蜂蜜、盐、蒜蓉及少许水调匀成味汁。
4. 将腌好的排骨放到锡纸上，浇上调味汁。
5. 锡纸收口封紧，再放入冰箱腌约3小时。
6. 取出排骨，放入预热至180℃的烤箱内烤约1小时。
7. 烤好的排骨取出，用刀在锡纸上割一个十字口，露出排骨。
8. 再放入烤箱中烤约10分钟即成。

香烤排骨 难易度 ★★★



双椒韭黄炒腰柳

难易度 ★★




1


2


3


4


5


6

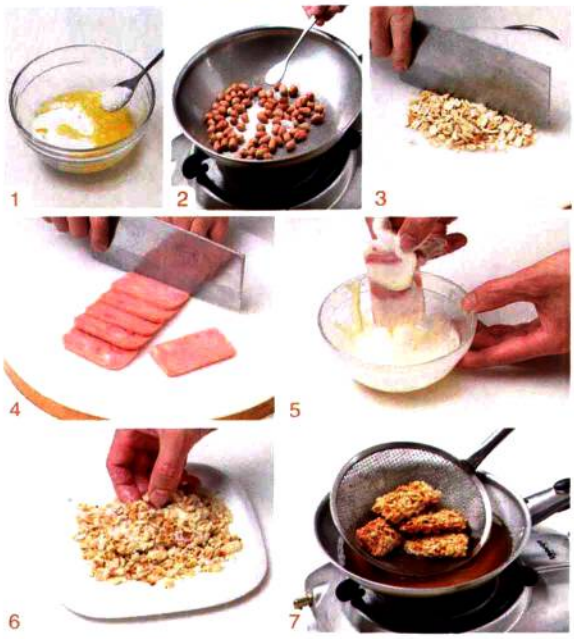
原料 韭黄300克，猪腰500克，青、红椒丝各少许

调料 葱花10克，盐1小匙，味精1/5小匙，白糖1/2小匙，植物油30克，蒜适量

制作过程

1. 韭黄择除老叶、黄叶，冲洗干净，切段。
2. 猪腰剖开，除去筋膜及腰臊，洗去血水，切丝备用。
3. 炒锅置旺火上烧热，倒入适量清水烧沸，将韭黄下锅焯水至断生，捞出沥干水分。
4. 锅中再放入猪腰丝汆水至断生，捞出控干水分。
5. 炒锅复置火上，旺火烧热，倒入植物油烧至八成热，加入葱、蒜爆香，放入韭黄、猪腰、青红椒丝。
6. 调入盐、白糖、味精，翻炒均匀入味，淋明油，出锅装盘即成。

要点提示 烹制此菜时应当旺火速成。



原料 午餐肉300克，花生米100克，面粉20克，鸡蛋2个

调料 盐2/5小匙，味精、胡椒粉各少许，淀粉、香油各2小匙，植物油适量

制作过程

1. 鸡蛋磕入碗中，加入盐、淀粉、胡椒粉、味精、面粉调成蛋糊。
2. 花生米入锅，加盐炒熟。
3. 将花生米出锅晾凉，剥去皮，剁成细粒。
4. 午餐肉切片备用。
5. 将午餐肉挂匀蛋糊。
6. 滚一层花生粒。
7. 放入七成热油锅中炸至呈金黄色，捞出装盘，淋上香油即可。

难易度 ★★ 花仁午餐肉



孕产康复关键营养

滑仔菇炒腊肉

难易度 ★★




1


2


3


4


5


6

原料

腊肉、滑仔菇各250克，芹菜100克，红辣椒20克

调料

盐、味精、鸡精、水淀粉、料酒、葱姜蒜、色拉油各适量

制作过程

1. 芹菜洗净，切丝。红辣椒洗净，切丝。
2. 腊肉蒸熟切片，汆水备用。
3. 滑仔菇开袋后用清水冲掉盐分，焯水备用。
4. 炒锅放油烧至五成热，放入腊肉片、芹菜丝、红辣椒丝，滑油后捞出。
5. 锅内留底油，放葱姜蒜、料酒煸香，下入滑好油的原料。
6. 锅放入滑仔菇翻炒，放入调料调味，大火炒匀，勾芡即可。

干煸肥肠 难易度 ★★



原料

猪大肠350克

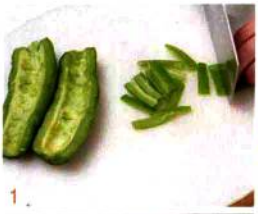
调料

干辣椒、花椒、香葱、葱姜片、盐、味精、花生油、料酒、白糖各适量

制作过程

1. 大肠搓洗净，放锅内，加料酒、葱姜片及适量水煮至熟烂。
2. 捞出大肠过凉水，切条。干辣椒切节，香葱切段。
3. 锅内放油烧热，下入大肠条炸至上色、皮脆，捞出备用。
4. 锅中留少许油，下入花椒、辣椒炒出香味。
5. 下入炸好的大肠、香葱，调入盐、味精、白糖，翻匀出锅即成。




1


2


3


4


5


6

原料 苦瓜1根，大肠1条，辣椒1个

调料 料酒5克，蒜末5克，酱油8克，白糖、芡汁各3克，胡椒粉少许，色拉油适量

制作过程

1. 辣椒切斜片。苦瓜洗净，剖开后去籽。
2. 苦瓜先横切成3小段，再直切成条状。
3. 大肠洗净，煮烂后取出，剖开，切条。
4. 锅中下油烧热，放入蒜末，再放入大肠同炒。
5. 锅中放入苦瓜，加入料酒、酱油、白糖、胡椒粉，小火烧至入味。
6. 放入辣椒片，待汤汁稍收干时勾芡，盛出即可。

要点提示

1.要选择色泽浅白、颗粒突起粗大的苦瓜，这种苦瓜苦味较轻，质地较软嫩。

2.大肠可买现成煮好的，也可一次多煮几条，煮烂后放入冰箱冷冻，随取随用。

难易度 ★★ 苦瓜烧肥肠



熘肥肠 难易度 ★★★





原料 大肠450克，青红尖椒50克，葱段15克

调料 蒜泥5克，色拉油600克，八角、桂皮各10克，生姜15克，盐20克，味精10克，鸡精5克，酱油、福建老酒各10毫升，味极鲜酱油15毫升，水淀粉少许

制作过程

1. 大肠清洗干净。取一炒锅，加水烧开，倒入洗净的大肠头汆一会儿，捞出洗净。
2. 取一高压锅，倒进大肠头，放15克盐，加入八角、桂皮、生姜、福建老酒，将大肠煮烂（煮约6分钟）。
3. 取出煮好的大肠头，用冷水冲凉，沥干水分，切成4厘米见方的块。
4. 将大肠块用适量酱油上色，待用。
5. 炒锅上火，放上色拉油烧成八成热，放入上好色的大肠头块，爆炒至呈黄色时捞起，沥油待用。
6. 炒锅上火，倒入蒜泥、葱段、青红尖椒爆炒几下。
7. 加入清汤，放进大肠头块，调入盐、味精、味极鲜酱油，勾芡出锅即可。

要点提示

把肥肠放入清水中浸泡，然后滴入少量醋，浸泡15分钟左右，再进行清洗，能有效去除肥肠的异味。



原料 猪大肠350克，彩椒100克，洋葱50克

调料 色拉油、盐、味精、白糖、蚝油、干淀粉各适量

制作过程

❶ 将猪大肠洗净，斜刀切成段。

❷ 彩椒洗净，切片。洋葱剥去干皮，洗净，切条。

❸ 炒锅上火，倒入水烧开，下入猪大肠汆水。

❹ 捞起大肠控净水分，拍匀干淀粉，备用。

❺ 净锅上火，倒入色拉油烧至七成热，下入猪大肠炸至外表酥脆时捞起，沥净油备用。

❻ 锅内留底油，下洋葱、彩椒炒香。

❼ 调入盐、味精、白糖、蚝油，下入猪大肠迅速翻炒均匀即可。

难易度 ★★ 农夫焦熘肠



白果猪肚煲 难易度★




1


2


3


4

原料 猪肚500克，白果50克，红椒、芹菜各少许

调料 盐8克，味精5克，胡椒粉3克，生抽少许，高汤适量

制作过程

1. 猪肚洗净，切成条，下沸水锅汆烫，捞出。
2. 白果处理好，洗净，下沸水锅焯水，捞出。
3. 红椒洗净，切丝。芹菜洗净，切段。
4. 锅中倒入高汤，放入白果、猪肚、芹菜、红椒及调料，大火煮开，再转小火煮2小时至猪肚熟烂即可。

要点提示

1.白果在煮汤时最好去皮，这样更容易将其营养煲出，汤也更鲜美入味。

2.白果有毒，每次进食量不宜过多。成人一天不能超过9克（约10颗），儿童减半，5岁以下幼儿最好不要食用。

原料

发好的牛蹄筋500克，黄瓜、笋、油菜各适量

调料

郫县豆瓣酱、料酒、味精、葱、姜、鲜汤、花生油各适量

制作过程

1. 黄瓜、笋分别洗净，切片。
2. 油菜洗净，下沸水锅焯水后捞出，摆入盘中围边。
3. 牛蹄筋切成3厘米长的段，入开水锅稍煮，捞出。
4. 炒锅放油烧热，下葱、姜、豆瓣酱炒出香味，烹入料酒。
5. 加鲜汤烧开，用小漏勺把豆瓣酱渣捞出。
6. 放入蹄筋、笋，小火慢烧至汤汁浓稠。
7. 放入黄瓜片略烧，撒味精，出锅即成。



难易度 ★★ 红烧蹄筋



炒杂烩

难易度 ★★




1


2


3


4


5


6

原料

牛里脊250克，大白菜、胡萝卜、竹笋、洋葱、黄瓜各125克，菠菜、鸡蛋皮各50克，粉丝60克

调料

酱油、白糖各2小匙，黑、白胡椒粉各1克，盐2/5小匙，味精1/3小匙，香油1小匙，植物油20克

制作过程

1. 将粉丝用温水泡软后捞出，控干，切成段。
2. 白菜、胡萝卜、竹笋、洋葱、黄瓜均洗净，切成丝。
3. 菠菜切成段，鸡蛋皮切丝。
4. 牛肉切丝，加白糖、酱油、香油、黑胡椒粉搅拌均匀，腌15分钟入味。
5. 锅入油烧至五成热，分别放入牛肉丝、大白菜丝、粉丝、胡萝卜丝、竹笋丝、洋葱丝、菠菜段炒熟，盛出。
6. 净锅置火上，加少许油烧热，放入所有炒好的原料，调入酱油、白糖、盐、白胡椒粉和味精，炒匀即可。

原料 牛后腿肉300克，青椒200克，豆豉50克，蛋清1个

调料 酱油、料酒各2小匙，盐2/5小匙，白糖1.5小匙，味精、胡椒粉各1/4小匙，清汤100克，葱花、姜丝、蒜泥共12克，植物油800克，小苏打、香油、水淀粉各适量



制作过程

1. 牛肉洗净切片，加盐、水淀粉拌匀，腌制入味上浆。
2. 牛肉片加小苏打、酱油、蛋清、植物油、料酒拌匀。
3. 青椒去蒂、籽，洗净，切片。豆豉剁碎。
4. 炒锅烧热，倒入植物油烧至四成热，放入肉片滑熟。
5. 倒入青椒焐片刻，捞出控干油。
6. 炒锅留底油，放入葱花、姜丝、蒜泥炝锅，加入牛肉、青椒翻炒。
7. 加入酱油、胡椒粉、味精、白糖、清汤和剁碎的豆豉，用水淀粉勾芡，翻炒均匀，淋香油后即可出锅。

豉椒牛肉

难易度 ★★



干煸牛肉丝 难易度 ★★



原料

牛肉400克，水发竹笋100克，西芹25克

调料

干辣椒25克，花椒、淀粉、白糖、味精、花生油、盐、葱花、姜末各适量

制作过程

❶ 牛肉切成丝，加盐腌至入味，拍匀淀粉。
❷ 干辣椒、竹笋、西芹洗净，分别切丝。
❸ 锅中放油烧至八成热，下入牛肉丝炸酥，捞出沥油。
❹ 锅内留少许油，下入葱花、姜末、干辣椒、花椒爆香。
❺ 倒入炸好的牛肉丝，放入西芹丝、竹笋丝翻炒均匀。
❻ 加入白糖、味精调好味即可。



全优爱 流产康复关键营养



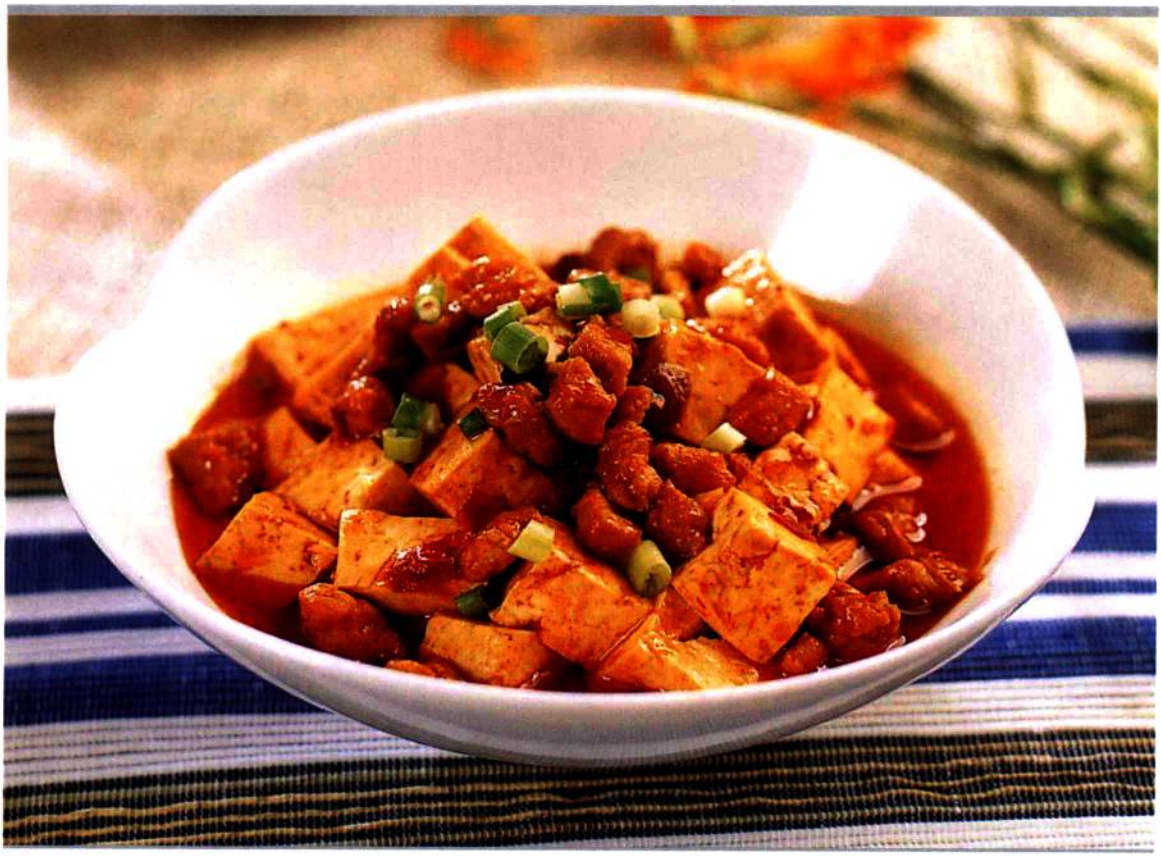
原料 豆腐250克，牛肉50克，蛋清1个

调料 料酒、酱油各1.5小匙，白糖1小匙，盐2/5小匙，郫县豆瓣15克，葱10克，姜末5克，味精1/3小匙，植物油700克（实耗35克），水淀粉适量

制作过程

1. 葱切段，郫县豆瓣剁细，待用。
2. 豆腐切成2厘米见方的丁，倒入开水锅中焯一下。
3. 牛肉洗净，剔去筋膜，切成0.5厘米见方的丁。
4. 牛肉丁放入碗中，加酱油、料酒、蛋清、盐、味精和水淀粉搅拌均匀。
5. 炒锅烧热，倒入植物油烧至五成热，放入牛肉丁炸至酥松，捞出控油。锅内留少许底油烧热，放葱段、姜末、郫县豆瓣煸炒至变色、起香。
6. 放入豆腐丁、牛肉丁炒匀，用水淀粉勾芡即成。

难易度 ★★★ 牛肉丁豆腐





原料 嫩牛肉300克，洋葱1/2个，红辣椒丝80克

调料

A. 酱油、水、淀粉、小苏打各适量

B. 酱油、料酒、黑胡椒、白糖、盐、高汤各适量

C. 蒜末15克，红葱末5克，盐少许，植物油1杯

制作过程

1. 牛肉逆纹切丝。洋葱切丝。
2. 调料A调匀，放入牛肉丝抓拌均匀，腌30分钟。
3. 锅中加油烧至八成热，放入牛肉丝过油至九成熟，捞出。
4. 炒锅洗净，置火上，加油烧热，放入洋葱丝炒香，加少许盐调味。
5. 放入红辣椒丝炒数下，一起盛出放在盘中。
6. 另起油锅，炒香蒜末和红葱末，加入调料B炒煮至浓稠，成黑胡椒酱。
7. 将一半黑胡椒酱淋在洋葱丝上。
8. 再将牛肉丝入锅中拌炒一下，加入剩余的胡椒酱，盛放在洋葱丝上即可。

黑胡椒牛柳 难易度 ★★★



铁板牛柳

难易度 ★★★




1


2


3


4


5


6


7


8

原料 牛里脊肉200克，芹菜、洋葱各适量

调料 泡辣椒、老姜、大葱、蒜、盐、味精、鸡精、白糖、醋、料酒、胡椒粉、水淀粉、鲜汤、香油、植物油各适量

制作过程

1. 牛里脊肉去筋洗净，切成片，然后用清水漂净血水。
2. 捞出牛肉放入碗中，加盐、料酒、水淀粉拌匀，静置15分钟入味上浆。
3. 芹菜洗净，切成段。洋葱洗净，切丝。
4. 大葱洗净，取葱白切丝。泡辣椒去蒂及籽，剁细成末。老姜、蒜去皮洗净，切成末。
5. 碗中放入盐、味精、鸡精、白糖、醋、胡椒粉、鲜汤、淀粉调匀成味汁。
6. 锅置旺火上，加水烧沸，放入牛肉汆至断生，捞出。
7. 炒锅中加油烧至四成热，投入泡辣椒、姜蒜末炒香上色，烹入味汁，烧至汁变浓稠，盛入碗中。
8. 铁板烧红，随香油、牛肉、味汁、芹菜、洋葱、葱丝一同上桌。铁板中先倒入香油，然后依次投入洋葱、芹菜、葱丝、牛肉，烹入味汁，盖上盖，烹至香气四溢时和匀即成。

泡菜牛肉 难易度 ★★



原料

牛肉200克，四川泡菜1杯（包括圆白菜、泡辣椒、白萝卜、胡萝卜）

调料

A.酱油、淀粉、小苏打、白糖、香油各适量
B.盐、料酒、植物油各适量

制作过程

❶ 牛肉洗净，切丝。
❷ 调料A在碗中调匀，加牛肉拌匀，腌30分钟。
❸ 泡菜切粗条，略挤干水分。
❹ 牛肉过油炸至八成熟，捞出。
❺ 起油锅烧热，先放入辣椒爆炒。
❻ 再放入牛肉和泡菜，加少许盐炒至熟透。
❼ 沿锅边烹入料酒增香即可。



原料

番茄200克，土豆150克，牛肉300克，大青椒、红椒各1个

调料

盐、十三香各5克，味精、胡椒各3克，番茄酱、姜末、蒜末各适量





制作过程

1. 番茄、牛肉、大青椒、红椒分别洗净，切块。
2. 土豆洗净，去皮，切块，浸泡在清水中，待用。
3. 将牛肉入沸水锅中汆烫，捞出控干水分。
4. 土豆入五成热的油中炸至呈金黄色，滗去油。
5. 锅中放油烧热，炒香姜、蒜、番茄酱，下入牛肉及适量水，煮40分钟。
6. 再下土豆、青椒、红椒、番茄，再煮20分钟，加入盐、味精、十三香、胡椒调味即可。







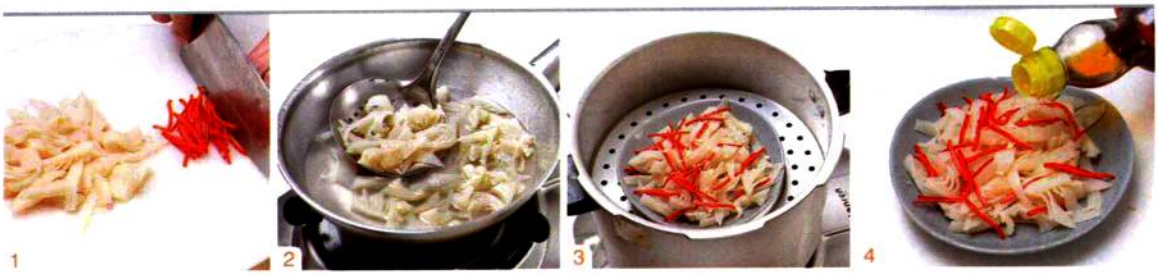


要点提示

发芽的土豆不能食用，以免中毒。可以用牛腩代替牛肉，不过炖煮的时间要长一点。牛腩炖至软烂后，下入番茄和土豆，炖软便可。

难易度 ★★ 番茄土豆煮牛肉





原料 牛百叶300克

调料 红椒30克，蒜蓉8克，香油、盐、味精、米醋各适量

要点提示 米醋易挥发，因此要在牛百叶蒸熟后再放。牛百叶很难清洗，可放入沸水中（以浸没为度），用木棍不停地搅动约3分钟，捞出。用力搓揉，去掉表面的黑膜，再用清水漂洗干净。

制作过程

1. 牛百叶洗净，切成4厘米长、1厘米宽的长条。
2. 红椒洗净，切丝。百叶条汆水后捞出，备用。
3. 将牛百叶、蒜蓉、红椒丝放入盘中，加盐、味精拌匀，放入蒸笼内。
4. 用大火蒸10分钟至牛百叶熟透，取出，淋上香油、米醋即可。

蒸牛百叶 难易度★



难易度 ★★

桂花羊肉



原料

熟精羊肉300克，蛋清1个

调料

盐3/5小匙，味精1/4小匙，花椒水1小匙，料酒1/2大匙，胡椒粉1/5小匙，葱段10克，植物油700克，水淀粉适量

制作过程

1. 将羊肉用手撇成细丝，加盐、味精、花椒水、胡椒粉、料酒腌制入味。
2. 羊肉中再加蛋清、水淀粉拌匀上浆。
3. 锅入油烧至五成热，放入羊肉丝滑散，捞出沥油。
4. 炒锅留底油，放入葱段炝锅，加料酒、盐、味精调味，放入羊肉丝。
5. 用水淀粉勾芡，翻炒均匀，淋明油，出锅装盘即成。



要点提示

将羊肉切整齐后用手撕成丝，形似桂花。

辣炒羊肉丝

难易度 ★★



原料 精羊肉300克

调料 干辣椒6只，盐2/5小匙，酱油1.5小匙，葱、姜、蒜丝共12克，料酒2小匙，味精1/4小匙，胡椒粉1/4小匙，香油、花椒水各1小匙，植物油25克

制作过程

1. 羊肉洗净，剔净筋膜，切成丝。
2. 羊肉丝用清水浸泡，捞出控干，加料酒、盐、花椒水、胡椒粉拌匀入味。
3. 干辣椒泡软，切长丝。
4. 炒锅烧热，倒入植物油烧至五成热，放入辣椒丝煸至变色，取出。
5. 将羊肉丝放入油锅中，煸到肉丝呈深黄色时加入干辣椒丝、姜丝、蒜丝稍煸。
6. 加酱油，放入葱丝，淋香油，放味精，炒匀即可。



要点提示

1.羊肉放冰箱中静置一会儿再切丝，会比较容易切。

2.羊肉丝要尽量切得粗细均匀，成菜才漂亮。

葱爆羊肉

难易度 ★



原料

羊肉250克，大葱150克

调料

料酒、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

制作过程

1. 羊肉切成片，葱切成长马耳形。
2. 羊肉片加料酒、酱油、盐、味精、水淀粉浆好。锅内放油烧热，下羊肉片翻炒。
3. 随即放葱段，烹入料酒、酱油、盐、味精，炒匀后出锅即可。

板栗红枣烧羊肉

难易度 ★★



原料

羊肉200克，红枣、板栗各100克，干淀粉适量

调料

白糖2小匙，番茄酱2小匙，醋1小匙，植物油500克（实耗35克）

制作过程

1. 羊肉用温水洗净，切块，待用。
2. 炒锅置火上，加入植物油烧至六七成热，将备好的羊肉块拍上干淀粉，放入热油锅中炸熟，捞出。
3. 大枣洗净，去核，和板栗一起放入沸水锅中焯水，捞出待用。
4. 炒锅内放少许油烧热，放入羊肉、大枣、板栗，调入白糖、番茄酱、醋烧至入味，淋明油，出锅盛盘即成。

羊肉烧丝瓜

难易度 ★★★



原料

嫩丝瓜500克，羊肉100克，鲜红尖椒1个

调料

豆瓣酱25克，葱末、姜末、蒜末、料酒、酱油、味精、白糖、盐、水淀粉、花生油各适量

















制作过程

1. 丝瓜去皮洗净，切成粗条。豆瓣酱剁碎。
2. 羊肉洗净，切片。红尖椒去蒂、籽，切块。
3. 炒锅放油烧热，下肉片炒散。
4. 再下豆瓣酱、葱姜蒜末炒香。
5. 放入丝瓜条煸炒几下。
6. 加入料酒、酱油、白糖、盐及少许清水煨熟。
7. 下红尖椒块、味精炒匀，收浓汤汁。
8. 用水淀粉勾薄芡，出锅即成。

全优爱 流产康复关键营养

原料

羊肉400克，干辣椒20克，芹菜少许

调料

盐、柱侯酱、料酒、酱油、葱段、姜片、蒜片各适量，八角、花椒各少许

制作过程

1. 芹菜洗净，切成段。
2. 羊肉洗净，切成块，入沸水中汆去血水，捞出控干。
3. 将炒锅置火上，放油烧至六七成热，爆香葱段、姜片、蒜片、干辣椒，随即将羊肉块倒入锅中爆炒。
4. 加料酒爆透，炒至羊肉收缩变色。
5. 迅速下入柱侯酱、盐，用中火炒香，再下酱油将羊肉炒至上色。
6. 炒锅加水，用中火烧开后撇去浮沫，放入芹菜、八角、花椒与羊肉，加汤和水，焖至羊肉爽嫩即可。



要点提示

这道菜对羊肉要求比较高，最好选嫩羊肉，因为只有嫩的羊肉才可以越焖越爽口。

难易度 ★★ 红焖羊肉



油爆羊肚

难易度 ★★







原料

生羊肚300克，蒜苗50克

调料

盐3/5小匙，醋1小匙，葱花、姜末、蒜片共12克，料酒1小匙，清汤50克，植物油700克，水淀粉适量

制作过程

1. 将羊肚仁剥掉油脂，洗净，切成象眼块。蒜苗洗净，切成小段。将姜末、醋、盐、水淀粉、料酒、清汤放入容器中，调匀成芡汁。
2. 将羊肚块放入开水锅中汆水，捞出控干。
3. 起油锅烧热，放羊肚块爆炒1分钟，倒入漏勺沥油。
4. 炒锅留底油，下葱花爆香，放入肚块、蒜苗翻炒均匀入味，淋明油，装盘即成。

水芹炒百叶

难易度 ★







原料

水芹菜300克，百叶120克

调料

盐3/5小匙，味精1/5小匙，料酒、醋各1小匙，植物油20克

制作过程

1. 水芹菜择去叶、须根、老根，洗净，切约4厘米长的段。百叶切成丝。
2. 炒锅中加入清水，旺火烧沸，放入百叶浸泡，捞出控水。炒锅洗净，置火上烧热，倒入植物油烧至七成热，放入水芹段煸炒。
3. 加入百叶丝，调入盐、味精、料酒、醋翻炒至入味、断生，出锅装盘即可。



巧厨娘

花样禽蛋

Huayang Qindan

PART 04







烹炒禽蛋类食材时，要注意抓腌补水。因为禽肉类经改刀处理后易丧失部分水分，变得干涩，用抓腌的方法，可使其口感变得更滑嫩。另外，炒鸡丁时，最好选用鸡腿肉。鸡腿肉是鸡肉中脂肪含量最高的部分，烹熟后能保持较多的肉汁。炒蛋时如加入少量的水，口感会更加滑嫩。

啤酒鸡块 难易度 ★★



原料

童子鸡1只

调料

葱段、姜片、陈皮、啤酒、盐、鸡精、白糖、水淀粉、花生油各适量

制作过程

1. 鸡洗净，剁成块，下开水锅汆水后捞出，沥干水分。
2. 炒锅放油烧热，下葱段、姜片炒香，放入鸡块翻炒。
3. 加入陈皮、啤酒、盐、鸡精、白糖，翻炒至鸡块变色。
4. 再加入少量清水，煮沸后用小火焖15分钟至汁浓。
5. 用水淀粉勾芡，翻炒均匀，出锅即成。





原料

鸡脯肉250克，燕麦片50克

调料

花椒盐2/5小匙，盐1大匙，味精1/4小匙，植物油20克，水淀粉适量

制作过程

1. 鸡脯肉用温水洗净，切成1.2厘米见方的丁。
2. 鸡丁用盐、水淀粉抓匀上浆。
3. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至四成热，放入鸡丁滑油，捞出。
4. 油锅继续加热至六成热，将燕麦片倒入，炸至呈金黄色，倒出沥油。
5. 炒锅中留少许油，倒入鸡丁、燕麦片翻炒，再放入花椒盐、味精炒匀，出锅装盘即可。

麦香鸡丁

难易度 ★★



小鸡炖蘑菇 难易度 ★★



原料 小鸡500克，干蘑菇100克，粉条50克，榛子10克

调料 姜片、葱段、蒜片各10克，八角8个，盐5克，味精、鸡精各2克，料酒6克，酱油3克

制作过程

1. 将小鸡宰杀，去净毛、内脏，洗净切块。
2. 将鸡块汆水，去净血污，备用。
3. 干蘑菇用温水泡发，洗净，撕成条。
4. 粉条泡发至软。八角、榛子洗净，备用。
5. 起油锅烧热，爆香葱段、姜片、蒜片、八角，加入鲜汤煮沸，下鸡块、蘑菇、榛子、料酒、酱油。
6. 加盖焖煮30分钟，至鸡块熟烂后下粉条，调入盐、味精、鸡精，煮至入味即可。



要点提示 粉条泡软即可，在快出锅时再放入，以免炖得过烂。

原料 生鸡半只，腰果60克，西芹120克，马蹄4个，胡萝卜1个，小红萝卜8个，青豆60克

调料 葱白、姜片共15克，蛋清2个，水淀粉50克，盐4/5小匙，味精2/5小匙，白兰地酒1/2大匙，植物油1000克（实耗40克）



制作过程

1. 鸡洗净，剔骨取肉，切丁。
2. 鸡丁加盐、味精、蛋清、淀粉拌匀。
3. 腰果放入加盐的沸水锅中烫一下，捞出晾干。
4. 腰果下热油锅中炸香，捞出。
5. 胡萝卜、西芹均洗净，切丁。
6. 西芹、马蹄、小红萝卜、青豆加盐拌一下，下热油锅浇炸，装盘待用。
7. 炒锅烧热，倒入植物油烧至六成热，放入鸡丁炸至金黄，捞起沥油。
8. 锅留底油烧热，放入鸡丁、西芹丁、马蹄丁、胡萝卜丁、小红萝卜、青豆、葱白丁炒匀，烹入白兰地酒，淋入水淀粉勾芡，拌入腰果，装盘即成。

鸡丁腰果

难易度 ★★★



蛤蜊鸡 难易度 ★★



原料

蛤蜊200克，鸡腿肉250克

调料

色拉油、酱油、水淀粉、盐、味精、葱姜蒜末、香菜段各适量

制作过程

❶ 鸡腿肉洗净，剁成块。

❷ 蛤蜊吐净泥沙后洗净，沥干。

❸ 炒锅上火，倒入水烧开，下入鸡块汆水，捞起控净水分。

❹ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下葱姜蒜末炒香，烹入酱油。

❺ 放入鸡块煸炒至熟，调入盐、味精。

❻ 再放入蛤蜊翻炒至张口，勾薄芡，撒入香菜段即可。


1

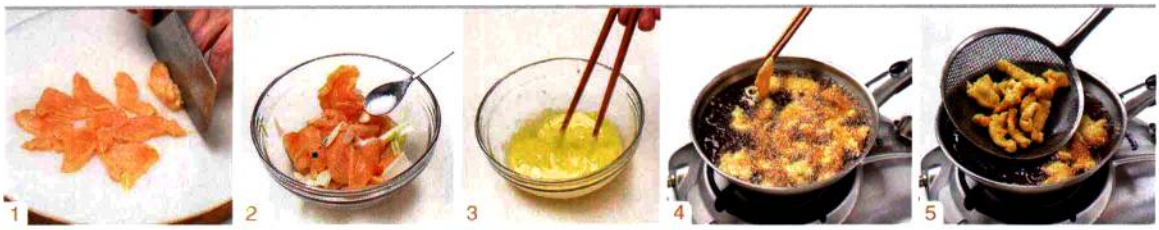

2


3


4


5


6



原料

鸡脯肉200克，鸡蛋1个

调料

番茄沙司2大匙，盐2/5小匙，味精1/4小匙，料酒2小匙，白糖1小匙，葱段、姜片共12克，植物油600克（实耗25克），淀粉适量

制作过程

1. 鸡脯肉洗净，切成5厘米长、5厘米宽、0.5厘米厚的片。
2. 将鸡肉片装入碗中，加葱段、蒜片、料酒、盐、白糖、味精稍腌片刻。
3. 鸡蛋打散，加淀粉调成稀糊状。
4. 炒锅置旺火上烧热，倒入油烧至七成热，将鸡片拌匀蛋糊，逐片下锅。
5. 炸至鸡片断生、表皮呈金黄色时捞出，放在碟内，带番茄沙司一起上桌即可。

软炸鸡

难易度 ★★



柠檬炸鸡柳

难易度 ★★



原料

鸡脯肉200克

调料

鸡蛋1个，柠檬汁25毫升，胡椒粉、低筋粉、脆炸粉、盐、料酒、色拉油各适量

制作过程

1. 将低筋粉、脆炸粉加水调成糊状。
2. 再加入鸡蛋拌匀，制成蛋粉糊。
3. 鸡脯肉洗净，切成条，加入料酒、柠檬汁、胡椒粉腌入味。
4. 将腌好的鸡柳放入蛋粉糊中滚匀，再裹一层低筋粉。
5. 炒锅放油烧至七成热，放入鸡柳慢炸至表面金黄酥脆，捞出沥油，装盘即成。



原料

净仔鸡250克，土豆、茄子各200克，芸豆150克

调料

葱末、姜末、酱油、料酒、盐、清汤、味精、水淀粉、香油、花生油各适量

制作过程

❶ 土豆、茄子分别去皮，切滚刀块。
❷ 芸豆择去筋，掰成段。
❸ 鸡洗净，剁成块，放入沸水锅中汆水，捞出沥干水分。
❹ 炒锅放油烧热，下葱、姜爆香，放入鸡块、料酒、酱油煸炒片刻。
❺ 加入清汤、盐烧开，用小火烧至鸡块八成熟。
❻ 再放入土豆、茄子、芸豆继续烧至熟透。
❼ 调入味精，用水淀粉勾芡，淋香油，出锅即可。



难易度 ★★ 鸡烧地三鲜



咖喱鸡块 难易度 ★★



原料 鸡肉400克，土豆200克，洋葱粒20克

调料 咖喱粉3/5小匙，白糖1小匙，盐4/5小匙，味精1/4小匙，料酒2小匙，葱段、姜片共15克，水淀粉1/2大匙，鲜汤150克，植物油40克

制作过程

1. 鸡肉洗净，入开水锅煮至八成熟，捞出晾凉，切成小方块。
2. 土豆切丁，投入沸水锅中焯水，捞出沥干水分。
3. 炒锅置旺火上烧热，入油烧至六成热，加洋葱粒煸炒。
4. 放入葱段、姜片煸香，再放咖喱粉炒至变色、出香味，滤出咖喱油，待用。
5. 炒锅烧热，倒入植物油，放入土豆丁、盐、白糖、料酒，炒至八成熟时加入鸡块。
6. 加鲜汤煮沸，改用小火焖几分钟，用水淀粉勾芡，浇上咖喱油拌匀，撒入味精，装盘即成。


1


2


3


4


5


6


1


2


3


4


5

原料 仔鸡400克，板栗300克

调料 盐、味精、老抽、上汤、绍酒各适量

要点提示 仔鸡肉质较嫩，不易煸炒太久。板栗去皮较难，一般用刀将板栗切成两瓣，去掉外壳后放入盆里，加开水浸泡一会儿后用筷子搅拌，板栗皮就会脱去。但应注意浸泡时间不宜过长，以免营养流失。

制作过程

1. 将仔鸡处理好，洗净，剁成3厘米见方的块，备用。
2. 板栗肉洗净，沥干水分。
3. 炒锅放油，烧至八成热，下鸡块煸炒至水干。
4. 放入老抽、水，然后加入板栗烧熟。
5. 加盐、上汤焖3分钟，加味精、绍酒调味，收干汁即可。

板栗烧鸡

难易度 ★★



果汁鸡块 难易度 ★★

原料 光鸡1只（约1500克），青红椒50克，蛋清4个

调料 果汁150克，洋葱末20克，香菜末10克，料酒、酱油各2大匙，味精1/2小匙，盐2小匙，植物油3000克，水淀粉适量



制作过程

1. 青红椒去蒂、籽，洗净，切成菱形片。
2. 光鸡整理好，除去内脏，洗净，用斩骨刀斩成小块。
3. 将鸡块加入味精、盐、酱油腌渍，再加入蛋清和水淀粉拌匀上浆。
4. 炒锅置旺火上，倒入植物油，放入鸡块滑油至九成熟，捞出。
5. 炒锅烧热，倒入植物油，放入洋葱末煸香，倒入果汁，用水淀粉勾芡。
6. 放入鸡块、青红椒片稍焖，淋明油，撒香菜末，装盘即可。



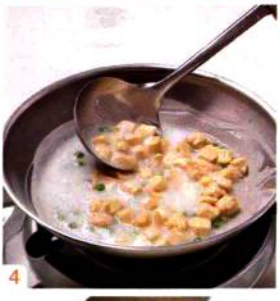
米花鸡丁

难易度 ★★★


1


2


3


4


5



原料 鸡脯肉250克，粳米50克，鲜牛奶150克，熟青豆25克，鸡蛋清1个

调料 料酒1.5小匙，盐3/5小匙，味精1/5小匙，熟猪油500克（实耗25克），水淀粉适量

制作过程

1. 将粳米洗净，上笼蒸熟，晾干待用。
2. 鸡脯肉洗净，切成小丁，加盐、蛋清、水淀粉抓匀上浆。
3. 炒锅烧热，倒入熟猪油烧至四成热，放入鸡丁滑油，倒出沥油。锅内留少许底油，放入青豆翻炒，加入牛奶、料酒、盐、味精。
4. 用水淀粉勾芡，倒入鸡丁，淋入猪油，起锅装入碗内。
5. 烹调鸡丁的同时将熟猪油倒入另一锅中，旺火烧至七八成热，放入粳米炸至松脆。用漏勺捞起粳米，装入盘中铺平，将炒好的鸡丁倒在上面即可。

香菇炖鸡

难易度 ★





原料

净小公鸡1只（约800克），水发香菇、五香萝卜干各100克

调料

葱花、姜片、盐、胡椒粉、花生油、料酒、清汤、味精各适量

制作过程

1. 香菇切成片。小公鸡斩成块，洗净。
2. 萝卜干用温水浸泡，切小块。
3. 炒锅放油烧热，下葱花、姜片和洗净的鸡块煸炒。
4. 加萝卜干、香菇、盐和汤，炖至鸡肉熟透、汤汁浓厚时撒胡椒粉、味精，出锅即可。

豉汁蒸凤爪

难易度 ★★





原料 凤爪（鸡爪）200克

调料 盐5克，味精3克，鸡精2克，姜片10克，葱段、豉汁、植物油各适量

要点提示 鸡爪洗净后从中间劈成两半，这样蒸出来好啃些。

制作过程

1. 将鸡爪去除外皮，剪去趾甲，洗净后沥干水分。
2. 炒锅烧热，加入植物油，放入鸡爪炸至呈焦黄色，捞起。
3. 将鸡爪投入凉水中浸泡，同时打开自来水慢慢冲漂，使鸡爪加速降温。
4. 鸡爪浸泡、冲漂1小时后捞起，加入所有调料拌匀。
5. 把拌匀的鸡爪装入盘中，放入蒸笼中蒸10分钟即可。



原料 鸡软骨300克，胡萝卜粒少许，红椒、葱各20克

调料 味精6克，食用油、料酒各适量，胡椒粉5克，盐、辣椒酱各8克，鸡蛋液、淀粉、蒜各少许

要点提示 鸡软骨又称掌中宝、鸡脆骨，是指鸡爪中间的一小块软骨或鸡膝关节中间的脆骨，它口感独特，易熟，但腥味重，因此在制作时应用料酒腌渍去异味。

制作过程

1. 将鸡软骨洗净，放入沸水锅中汆烫，捞出控干。
2. 鸡软骨用鸡蛋液、淀粉、蒜和胡萝卜粒调成的汁腌渍2小时。
3. 将鸡软骨放入热油锅中稍炸，捞出。
4. 锅中放油烧热，下入鸡软骨、红椒、葱及其余调料，爆炒2分钟即可。

难易度 ★★ 椒盐鸡软骨



干煸鸡心 难易度 ★★





原料

鸡心600克，芹菜60克，青蒜适量

调料

植物油120克，豆瓣辣椒酱、辣椒粉、白糖、料酒、姜、盐、酱油、醋、味精各适量

制作过程

1. 鸡心洗净，片成1～2毫米厚的片。姜去皮，切丝。
2. 芹菜择去根、筋、叶，洗净，切成2～3厘米长的段。
3. 青蒜择洗净，切段。豆瓣辣椒酱剁成细泥，备用。
4. 炒勺用旺火烧热，倒入植物油烧至六七成热，放入鸡心快速煸炒几下。
5. 加入盐，炒至鸡心酥脆且呈枣红色。
6. 加入豆瓣辣椒酱和辣椒粉，再颠炒几下。
7. 依次加入白糖、料酒、酱油、味精、盐，翻炒均匀。
8. 再放入芹菜、青蒜、姜丝拌炒几下，淋少许醋，颠翻几下后盛出即可。



原料

鸡肝500克，青红椒100克

调料

色拉油、盐、味精、白糖、白酒、酱油、八角、葱姜末、香油各适量

制作过程

1. 将鸡肝洗净。青红椒去蒂、籽，切块。
2. 炒锅上火，倒入水烧开，下入鸡肝汆净血水，捞起，用清水冲洗干净，备用。
3. 净锅上火，倒入色拉油烧热，下八角、葱姜末爆香。
4. 烹入白酒，下入鸡肝爆炒2分钟。
5. 倒入水，调入盐、酱油、白糖、味精小火煨5分钟。
6. 放入青红椒稍炒，淋香油，装盘即可。

难易度 ★★ 巧妇烹鸡肝



油爆鸭丁

难易度 ★★





1



2



3



4



5



6

原料 鸭脯肉200克，玉兰片、香菇、黄瓜各30克，鸡蛋清1个

调料 盐2/5小匙，料酒1小匙，味精1/5小匙，鸡汤60克，葱末、姜蓉、蒜泥共12克，植物油、水淀粉各适量

制作过程

1. 将鸭脯肉上的筋膜去除，两面用刀拍松，再切丁。
2. 鸭丁加盐、蛋清、水淀粉抓匀。
3. 玉兰片、香菇分别洗净，切薄片，放入沸水锅中焯一下。黄瓜切薄片。
4. 将鸡汤、料酒、味精、水淀粉同放碗中对成芡汁。炒锅烧热，倒入植物油烧至四成热，放入鸭丁拨散，炸至八分熟捞出。
5. 锅内留少量油，放入葱末、姜蓉、蒜泥炒香，倒入黄瓜片、玉兰片、香菇片、鸭丁，翻炒均匀。
6. 随即倒入对好的芡汁，颠翻均匀，即可起锅。

全家爱 流产康复关键营养



原料

鸭肉250克，熟火腿10克，罐头玉米100克，蛋清1个

调料

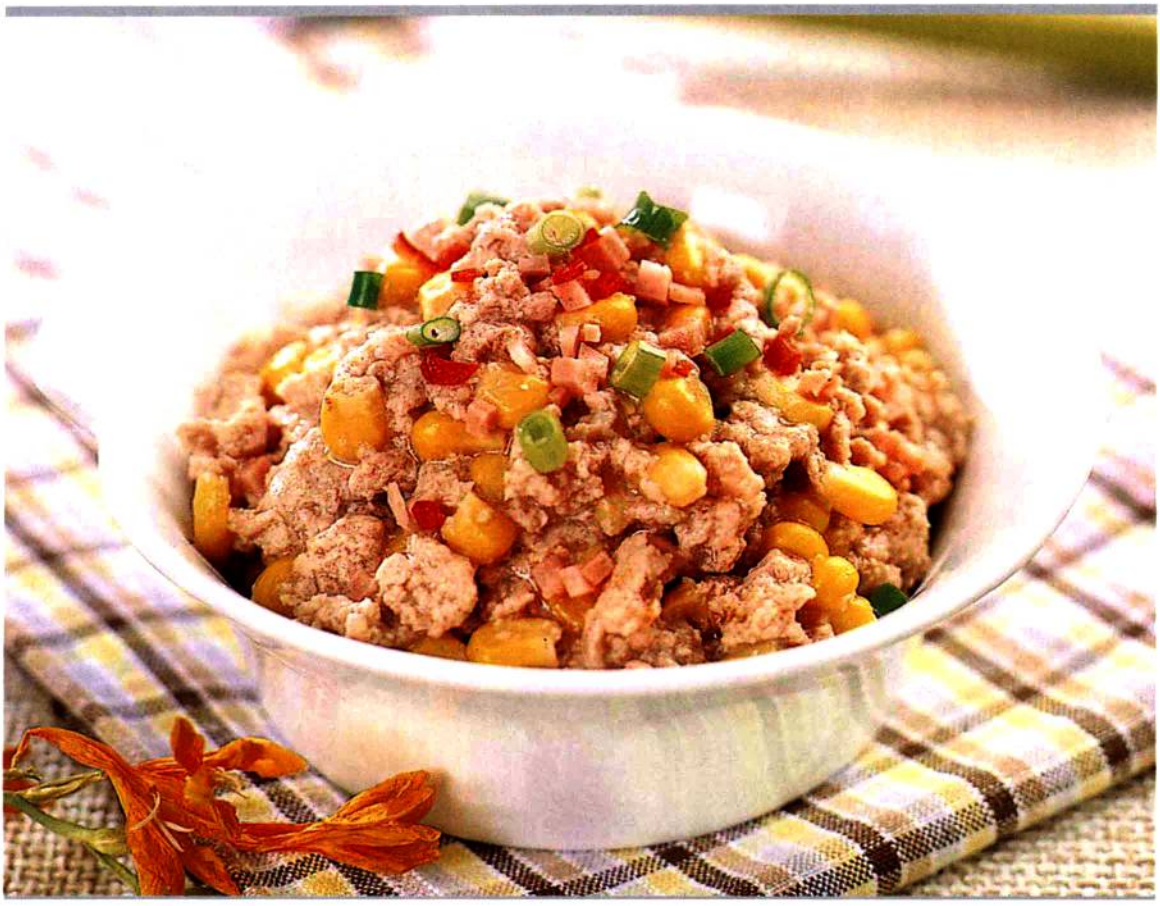
葱油、料酒、鸭油各2小匙，味精1/5小匙，鸡汤75克，盐2/5小匙，水淀粉20克

制作过程

1. 火腿切末。将鸭肉洗净，剔去筋膜，剁成鸭蓉。
2. 将鸭蓉装入碗内，用少许鸡汤调开。
3. 再加入蛋清、水淀粉、盐、料酒搅匀，放入玉米粒、鸡汤、味精搅拌一下。
4. 炒锅烧热，倒入葱油，放入调好的鸭蓉玉米，旺火快炒。
5. 待炒成粥状时淋上鸭油，撒上火腿末即可。

鸭蓉玉米

难易度 ★



鸭片鱿鱼卷

难易度 ★★★




1


2


3


4


5


6


7


8


9


10

原料 鸭脯肉250克，发好的鱿鱼200克，油菜心10棵，蛋清1个

调料 酱油、料酒各2小匙，盐2/5小匙，味精、胡椒粉各1/5小匙，鸡汤75克，葱片、姜片共12克，白糖1小匙，植物油800克（实耗30克），水淀粉25克

制作过程

❶ 鸭脯肉切薄片，加蛋清、盐、料酒、胡椒粉、水淀粉抓匀上浆。
❷ 鱿鱼顺着肌纹用反刀法剞一遍。
❸ 再横着肌纹剞一遍，最后切长方片。
❹ 鱿鱼片放入沸水锅中，烫制成卷筒状。
❺ 将鸡汤、盐、白糖、酱油、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉调匀，对成芡汁。
❻ 锅加油烧热，放入鸭片滑散，待鸭片五成熟时捞起。
❼ 热油锅内放入油菜心，稍滑片刻，捞起。
❽ 再倒入鱿鱼卷，快炸半分钟后捞起。
❾ 炒锅内留底油，放入葱片、姜片稍煸，放入处理好的鸭片、鱿鱼卷、油菜心。
❿ 再把调好的芡汁搅匀倒入，炒匀装盘，撒胡椒粉即可。

难易度 ★★★

酱爆油豆腐鸭片

原料 鸭腿肉250克，香菇25克，油炸豆腐、青椒各100克，笋肉85克，洋葱15克

调料 酱油、生油各2/5小匙，甜面酱1大匙，郫县豆瓣20克，白糖、姜汁各1小匙，淀粉30克，蒜泥5克，植物油适量

制作过程

1. 鸭肉切片，加入姜汁、酱油腌20分钟上色入味。
2. 将鸭片用淀粉拍匀。
3. 油豆腐用热水洗过，挤去水分，切成小片。
4. 香菇、笋、洋葱、青椒均洗净，切片。
5. 用郫县豆瓣、酱油、甜面酱、白糖混合均匀调成料汁，将鸭肉腌渍入味。
6. 炒锅烧热，加入植物油烧至六成热，放入鸭片炸至八成熟时捞出。
7. 锅内留少量油，放入蒜泥和滑好的鸭肉煸炒片刻。
8. 放入豆腐片、香菇片、笋片、洋葱片、青椒片共炒熟，倒入调味汁，翻炒匀即成。





干煸豆豉鸭 难易度 ★★



原料 生鸭1只（约重1200克），洋葱50克

调料 豆豉50克，蒜泥、姜片、葱段共30克，料酒2大匙，盐1/3大匙，味精3/5小匙，植物油60克，水淀粉1大匙，葱花适量

要点提示

1.做菜用的鸭子要选嫩鸭。

2.此菜豆豉的用量要大，体现豆豉风味。

制作过程

1. 鸭宰好洗净，切块。
2. 鸭块放入容器中，加葱段、姜片、料酒、盐腌渍。
3. 洋葱剥去皮，切丁，下热油锅炒香，盛出备用。
4. 炒锅置旺火上烧热，倒入少量植物油，放入姜片、蒜泥、葱段煸香，再放入洋葱丁、豆豉、鸭块一同翻炒。
5. 加入料酒、水、盐、味精，小火煮20分钟后用水淀粉勾芡，撒上葱花，装盘即可。













原料

老鸭500克，尖椒15克，红椒1个

调料

姜6克，葱15克，盐5克，味精3克，花雕酒、酱油、胡椒粉各适量

制作过程

1. 鸭洗净，剁成块。
2. 尖椒洗净，切段。红椒洗净，切片。葱切段、姜切片。
3. 锅中放油烧热，爆香葱、姜，下入鸭块，大火炒至鸭肉变色出油，下入尖椒、红椒、花雕酒翻炒片刻，加水，转中火焖煮10分钟。
4. 将炒好的原料转入煲内，用小火煲至汤汁稍干。
5. 加入其他调味料调味即可。

要点提示

鸭肉一定要炒干水分才香。鸭肉中含氮浸出物比畜肉多，所以鸭肉味美。

奇味焖鸭

难易度 ★★



姜爆鸭丝

难易度 ★





原料

熟烤鸭肉350克

调料

嫩姜100克，红椒50克，酱油、料酒、糖、花生油各适量

制作过程

1. 鸭肉切成均匀的丝，嫩姜去皮切细丝，红椒切细丝。
2. 炒锅放油烧至八成热，下鸭丝爆炒。
3. 加入姜丝、红椒丝煸炒至断生。
4. 锅中再加入酱油、料酒、白糖炒出香味，出锅即可。

鸡蛋炒豆腐

难易度 ★







原料

南豆腐400克，鸡蛋2个

调料

葱末8克，盐、酱、植物油各适量

制作过程

1. 鸡蛋磕碗中，加盐，用筷子充分搅匀。
2. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油烧至六成热，加葱末煸香，放入豆腐，用锅铲捣碎后翻炒几下。
3. 倒入鸡蛋液，调入盐和酱油翻炒片刻，出锅装盘即可。





原料 鸭血（盒装）400克，韭菜150克

调料 色拉油、盐、味精、姜丝、料酒、香油各适量

制作过程

1. 将鸭血从包装盒中取出，切成长条。
2. 韭菜择洗净，切段。
3. 炒锅上火，倒入水烧沸，下入鸭血汆水，捞起沥净水分。
4. 净锅上火，倒入色拉油烧热，下姜丝爆香，烹入料酒。
5. 下入韭菜炒至八成熟，调入盐、味精。
6. 再下入鸭血迅速翻炒均匀，淋香油，装盘即可。

要点提示 韭菜炒至断生后下入鸭血炒匀即可，不要将其炒碎。

难易度 ★★ 韭香鸭血



海鲜木须蛋

难易度 ★★





原料

比管鱼150克，鸡蛋2个，黄瓜、水发木耳、胡萝卜各10克

调料

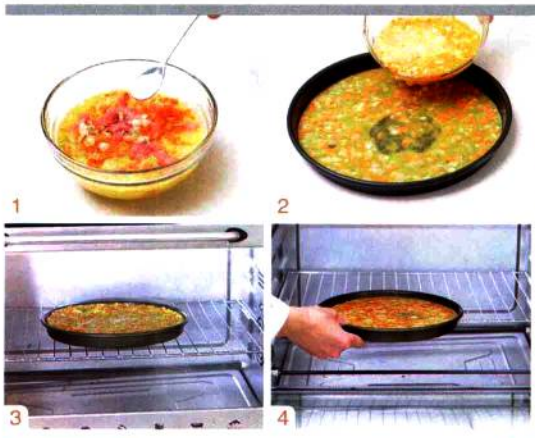
色拉油、盐、味精、香油、葱姜丝各适量

制作过程

1. 将比管鱼杀洗干净，直刀切开。
2. 黄瓜、胡萝卜均切菱形片，木耳撕成块。
3. 鸡蛋打入容器中，加入比管鱼，调入少许盐、味精拌匀。
4. 炒锅加油烧热，倒入蛋液比管鱼炒熟，盛出备用。
5. 净锅上火，倒入色拉油烧热，下葱姜丝爆香，放入胡萝卜煸炒。
6. 再放入黄瓜、木耳，调入盐、味精，放比管鸡蛋，淋香油即可。

什锦烤鲜蛋

难易度 ★





原料

鸡蛋4个，肉末250克，胡萝卜末、芹菜末各2大匙

调料

高汤2杯，盐1小匙，胡椒粉1/2小匙

制作过程

1. 鸡蛋磕入碗中打散，加入肉末、胡萝卜末、芹菜末及调料拌匀。
2. 再加入高汤搅拌，倒入烤盒中。
3. 烤箱调温旋钮旋至200℃，预热10分钟后放入烤盒。
4. 烤约17分钟，至蛋液凝固即可取出。



巧厨娘

鲜香水产

Xianxiang Shuichan

PART 05







烹炒水产类食材时，最最重要的一点就是选料要新鲜，调料要尽可能少放，以突出其自身的鲜味。新鲜的鱼具有以下特点：鱼嘴清晰；鱼鳃鲜红，鳃盖紧闭；眼珠饱满凸起，角膜透明；鳞片紧且不易脱落，鱼体坚实而富有弹性等。新鲜虾体形完整，甲壳透明发亮且身硬，肉质细嫩而有弹性，有光泽，切面半透明，内脏完整。

银鱼苦瓜 难易度 ★



原料

苦瓜1个，银鱼干、豆豉各适量，青蒜1根，红辣椒30克

调料

姜丝5克，辣豆瓣酱、酱油、植物油、白糖、盐各适量

制作过程

1. 苦瓜洗净，对剖开，去瓤，切成0.7厘米厚的片。
2. 青蒜和红辣椒切斜段。银鱼干泡软，洗净，沥干。
3. 豆豉冲洗一下，泡水2分钟，沥干。
4. 锅中烧热油，放入苦瓜片，大火煸炒至苦瓜回软且有香气逸出时盛出。
5. 利用锅中余油炒香银鱼，放入豆豉和姜丝同炒。
6. 加入调料，倒入红辣椒段、青蒜段和苦瓜片，大火拌炒至汁收干即可。



原料 银鱼干100克，油炸花生米120克，青辣椒、红辣椒各5个

调料 料酒、酱油各1大匙，蒜末15克，葱2根，大蒜酥15克，白糖、盐各1/4茶匙，植物油6~7大匙

制作过程

1. 银鱼冲洗2~3次后控干，晾10分钟。
2. 红辣椒和青辣椒都切斜片，葱切段。
3. 炒锅放4~5大匙油烧热，放入银鱼大火炸制，待银鱼变得酥脆时捞出。
4. 另起净锅，烧热2大匙油，放入葱段和蒜末炒一下，再将红辣椒片、青辣椒片和银鱼下锅。
5. 淋下料酒烹香，再加入酱油、白糖和盐翻炒一下。
6. 沿锅边淋入水，大火炒干后关火。
7. 拌入大蒜酥和花生米即可。



难易度 ★★ 花生辣银鱼



炸烹银鱼 难易度 ★★★




1


2


3


4


5


6


7

原料 银鱼400克，鸡蛋150克

调料 葱末、姜末、香菜段、盐、绍酒、鸡精、胡椒粉、白糖、淀粉、清汤、香油、植物油各适量

制作过程

1. 银鱼去头，洗净，捞出沥干。
2. 将银鱼放入碗中，加盐、绍酒、胡椒粉、鸡精拌匀，腌渍30分钟。
3. 鸡蛋磕入碗中搅散。银鱼先用点淀粉拌一下，再放入蛋液内拌匀。
4. 取一小碗，放入酱油、绍酒、盐、白糖、胡椒粉、鸡精和清汤调成味汁。
5. 锅置火上，加油烧至六成热，将挂匀蛋液的银鱼逐条下锅，炸至呈金黄色时捞出。
6. 锅中留少许底油，爆香葱末、姜末，倒入炸好的银鱼。
7. 烹入制好的味汁翻炒均匀，淋入香油，装盘，放香菜段加以点缀即可。

原料 净鳜鱼肉400克，牛奶50克，蛋清2个

调料 葱段、姜片、蒜末共15克，醋2小匙，料酒1大匙，味精2/5小匙，水淀粉10克，鸡汤75克，盐3/5小匙，植物油25克

制作过程

1. 鳜鱼肉洗净，切成1厘米见方的小丁，加盐搅拌上劲。
2. 将鱼丁放入打匀的蛋清中挂浆。
3. 锅内加水烧开，放入少许醋，逐个拨入挂好浆的鱼丁，煮约1分钟后捞出，过凉。
4. 炒锅烧热，放少许植物油，加入姜片、葱段炝锅，拣出葱、姜，加料酒、鸡汤略炖。
5. 放入鱼丁，加盐、味精调味，用小火焙至入味。
6. 待汤汁剩一半时将汤倒出，放入牛奶及料酒，加蒜末、味精，用水淀粉勾芡。
7. 淋明油，翻匀，轻轻倒入盘内即可。



要点提示

1.切出的鱼丁大小要一致。

2.调味时调成咸鲜味，口味不宜过重。

难易度 ★★ 醋爆鱼丁










原料 鳜鱼1条，金针菇、芹菜、鸡腿菇各20克，柠檬1个，洋葱半个

调料 盐、鸡精、生抽、料酒各1/2小匙，鲜姜5克，香油1/2小匙，葱适量

制作过程

1. 鳜鱼处理好，洗净，取肉切段，加入葱、姜、盐、料酒腌一下。
2. 芹菜取梗洗净，切成段。金针菇洗净，切段。
3. 洋葱剥去外层干皮，切圈。鸡腿菇、柠檬切片。
4. 将上述处理好的原料放在烤盘中锡纸上，上面放腌好的鱼，再放上鲜姜。
5. 烤箱预热至180℃，放入烤盘烤制10分钟。
6. 将烤盘取出，浇上少许鱼汁即可。

难易度 ★★ 纸包柠檬烤鱼



抓炒鱼条 难易度 ★★



原料 净青鱼肉300克，鸡蛋1个

调料 料酒、白糖各1小匙，盐3/5小匙，香醋1/2大匙，鸡汤80克，葱、姜末、蒜泥共12克，植物油800克（实耗35克），香油3/5小匙，面粉、淀粉、味精各适量

制作过程

1. 净青鱼肉切成长方条，用盐、料酒、葱末、姜末腌渍入味，备用。
2. 在容器中打入鸡蛋，调入面粉、淀粉、水、盐和成全蛋糊，待用。
3. 鱼条挂全蛋糊，放入热油锅中炸至呈金黄色，捞出沥油。
4. 用白糖、料酒、盐、味精、鸡汤、水淀粉调成卤汁，再加入少许香醋，待用。
5. 净锅置火上，加入少许植物油，煸炒姜、蒜，烹入卤汁。
6. 放入鱼条翻炒，淋上香油，出锅装盘即成。


1


2


3


4


5


6

滑炒鱼片

难易度 ★★



原料 新鲜鱼肉300克，青豆、水发木耳各适量

调料 鸡蛋清1个，葱丝、姜丝、盐、料酒、水淀粉、鲜汤、香油、色拉油各适量

制作过程

1. 将鱼肉切成片，加盐、料酒、水淀粉、蛋清拌匀，入味上浆。
2. 炒锅放油烧至五成热，下鱼肉片滑散至八成熟，倒出沥油。
3. 炒锅留少许油烧热，下葱姜丝爆香，烹入料酒。
4. 放入鱼片，加盐及少量鲜汤烧开。
5. 用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅即成。



全优爱 流产康复关键营养



原料

鲫鱼1条（约500克），小葱100克

调料

盐2/5小匙，鲜汤200克，味精1/5小匙，醋4小匙，白糖、料酒、葱油、水淀粉各2小匙，植物油200克

要点提示

炸鲫鱼时以四五成热油温为宜。

制作过程

1. 将鲜活鲫鱼宰杀，刮去鱼鳞，除内脏，清洗干净，除去血污。
2. 用刀在鱼身两侧划成斜刀，注意不要划太深，每两刀之间间隔约3厘米。
3. 炒锅置旺火上，倒入植物油烧至四五成热，将鱼放入炸至半熟，捞出沥油。
4. 炒锅中加入植物油，放入葱段煎香，再放入炸好的鱼。
5. 加入盐、鲜汤、白糖、醋、料酒、味精烧制7分钟，用水淀粉勾芡，淋上葱油，出锅装盘即成。

葱烧鲫鱼

难易度 ★★



西湖醋鱼 难易度 ★★



要点提示

1.将鱼饿养2天，促其排尽体内废物及泥土腥味，使鱼肉结实。

2.此菜必须用活鱼烹制，入开水锅中汆至断生捞出，才能保持整条不碎，肉质不糊烂。

3.浇鱼卤汁要薄而浓，其味才美。菜品色泽红亮，肉质鲜嫩，酸甜可口，略带蟹味。

原料 活鱼1尾

调料 醋50克，白糖60克，姜丝2克，酱油、料酒、水淀粉各少许

制作过程

❶ 将活鱼宰杀，去掉鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两面横着各剞几刀。

❷ 炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入鱼煮3分钟，撇去浮沫。

❸ 加酱油、料酒、姜丝烧至入味，盛出装盘。

❹ 炒锅内的原汤中加入白糖、水淀粉和醋，用手勺推搅成浓汁，见滚沸起泡时立即起锅，徐徐浇在鱼身上即成。

原料 鲇鱼400克，茄子300克

调料 盐、味精、胡椒粉、白糖、料酒、醋、酱油、葱片、姜片、蒜片、熟猪油、高汤各适量

制作过程

1. 将鲇鱼处理好，洗净，切块。
2. 鲇鱼块下开水锅汆水，捞出沥干。再将鲇鱼块放入八成热油锅内炸至呈微黄色，捞出控油。
3. 茄子洗净，切块备用。
4. 锅内加熟猪油烧热，下入葱、姜、蒜爆香，加高汤烧沸。
5. 下入鱼块、茄块，烹料酒、酱油、醋炖25分钟。
6. 锅中入白糖、盐、味精、胡椒粉，再炖5分钟即可。



要点提示 鲇鱼先汆水处理后再烹制，可减少其腥味。

难易度 ★★ 鲇鱼烧茄子



茄子焖鲈鱼

难易度 ★★★




1


2


3


4


5


6


7


8


9

原料

鲈鱼1条，长条茄子2个

调料

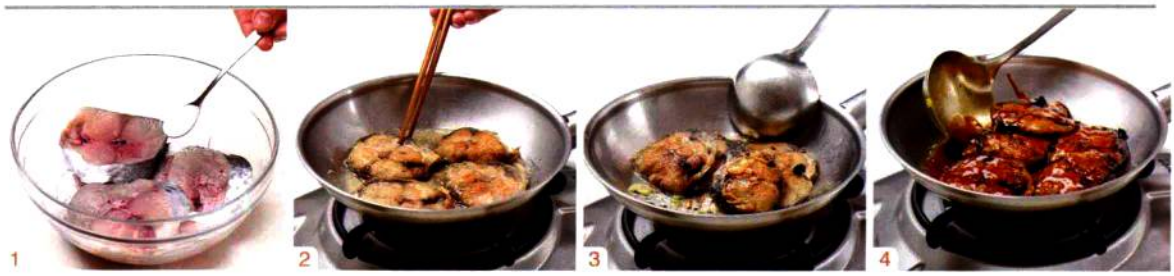
盐、姜片各5克，白糖8克，大蒜瓣10个，葱段、豆瓣、料酒、酱油各10克，醋8克，油适量

制作过程

1. 鲈鱼去鳃、内脏，洗净，在鱼背上切几刀。
2. 茄子洗净，切成条。
3. 锅中放油加热，放入大蒜瓣，炸至金黄时捞出。
4. 茄子过油，捞起沥油。
5. 锅中倒油烧热，放入鲈鱼，将鱼两面煎好，捞出待用。
6. 锅内放入葱段、姜片、豆瓣煸炒，再放入盐、酱油、醋、料酒、白糖。
7. 放入鱼、茄子，翻炒几下，再加入清水和炸好的大蒜瓣，用小火煮开。
8. 煮2分钟，待汤汁浓厚时即可起锅。
9. 装入大碗中，撒上葱段即可。

要点提示

如果用高汤取代清水，味道会更好。鲈鱼的味道鲜嫩，而茄子因为浸入了鱼汤的鲜味，不仅软嫩，而且鲜香。



原料 鲅鱼300克

调料 大葱1根，蒜头2个（拍碎），姜丝8克，盐4茶匙，酒、白糖、鸡精、酱油、豆豉、色拉油各适量

要点提示 鲅鱼刺少肉多，且多脂肪，适合香煎或者蒸花腩。

制作过程

1. 鲅鱼切段，加盐腌4个小时左右入味。
2. 锅内放油加热，下入鲅鱼，用中小火煎至鱼两面呈金黄色。
3. 倒入姜丝、大葱、蒜头、豆豉、白糖、鸡精翻炒。
4. 待闻到葱和蒜的香味后加入适量酱油和少许酒翻炒，至收汁后装盘即可。

难易度★ 香煎鲅鱼



清蒸鳝鱼段

难易度 ★



原料

新鲜鳝鱼750克，玉兰片25克，火腿2片，香菇3朵

调料

盐、姜丝、葱段、葱花各适量

制作过程

1. 鳝鱼处理好，洗净。将鳝鱼切8厘米长的段，放入盘中。
2. 火腿、香菇均切片，与玉兰片一起放入鳝鱼盘中。
3. 加入姜丝、葱段、葱花、盐，然后放入蒸锅中。
4. 蒸15分钟至鳝鱼熟烂即可。


1


2


3


4


1


2


3


4


5

原料 五香豆干5块，小鱼干120克，红椒1个

调料 葱末、蒜末、姜末共15克，盐4/5小匙，酱油1/2小匙，白糖、醋、料酒各1小匙，植物油30克，鲜汤适量

制作过程

1. 五香豆干切片。小鱼干泡软，洗净，控干。
2. 小鱼干加葱末、姜末、料酒、鲜汤腌制入味。
3. 锅中加入清水烧沸，放入五香豆干片汆烫，捞出沥水。
4. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，放入蒜末、葱末、姜末爆香，加入豆干略炒，盛起备用。
5. 锅内留少许油，放入控干水分的小鱼干，调入料酒炒匀，加入豆干、盐、酱油、白糖、醋炒匀即可。

难易度 ★★ 小鱼炒豆干




1


2


3


4

原料

新鲜带鱼750克

调料

葱段、姜片、盐、料酒各适量

制作过程

1. 将带鱼去内脏，洗净。
2. 带鱼切成长段，摆放盘中，加葱段、姜片、料酒、盐腌制入味。
3. 腌好的带鱼放入蒸笼，隔水旺火蒸约20分钟。
4. 蒸至鱼肉熟、色洁白时取出，去掉葱姜即成。

清蒸带鱼 难易度★



香辣鳗鲡

难易度 ★★



原料

鳗鲡500克，青椒20克

调料

大葱30克，色拉油、盐、味精、料酒、干红椒、香油、蚝油各适量

制作过程

❶ 鳗鲡杀洗干净，在鱼身两侧切上斜刀，再切成段。

❷ 大葱直刀切段，青椒洗净切块。

❸ 净锅上火，倒入色拉油烧至三成热，下入鳗鲡滑熟，捞起控净油分。

❹ 锅内留底油，下入葱段、干红椒炒香。

❺ 炒锅内烹入料酒，调入蚝油。

❻ 下入鳗鲡、青椒，再调入盐、味精翻炒均匀，淋香油即可。



营养功效 养血，补虚。

荷叶软蒸鱼

难易度 ★★





原料 带皮鱼肉400克，鲜荷叶数张

调料 料酒、香油各1小匙，盐、花椒粉各2/5小匙，酱油2小匙，味精、红油、葱花、姜片、熟猪油、淀粉各适量

制作过程

1. 鱼肉洗净，斜切成块，加葱花、姜片、料酒、盐、酱油、味精、红油、花椒粉腌渍入味，拌上干淀粉。
2. 荷叶修剪成直径3厘米的圆形，焯水后洗净，抹上熟猪油。
3. 将鱼块放在垫有荷叶的小笼内，盖上荷叶，旺火蒸透。
4. 取出撒上葱花，淋入香油，盖好荷叶即可。

烤鲜鱿

难易度 ★



原料 鲜鱿鱼300克，香葱100克

调料 绍酒、孜然、辣椒粉、盐、植物油各适量

制作过程

1. 鱿鱼处理好，洗净。
2. 鱿鱼切成圆圈，放入碗中，加入盐、绍酒、孜然、辣椒粉腌制30分钟。
3. 香葱洗净，切段备用。
4. 烤盘中抹一层植物油，放入鱿鱼圈和香葱段，送入烤箱烤至熟透即可。








原料 西蓝花、鱿鱼各200克，红椒、香菇各少许

调料 色拉油、花生油各10克，盐5克，鸡精、醋各8克，葱末、姜末各少许

制作过程

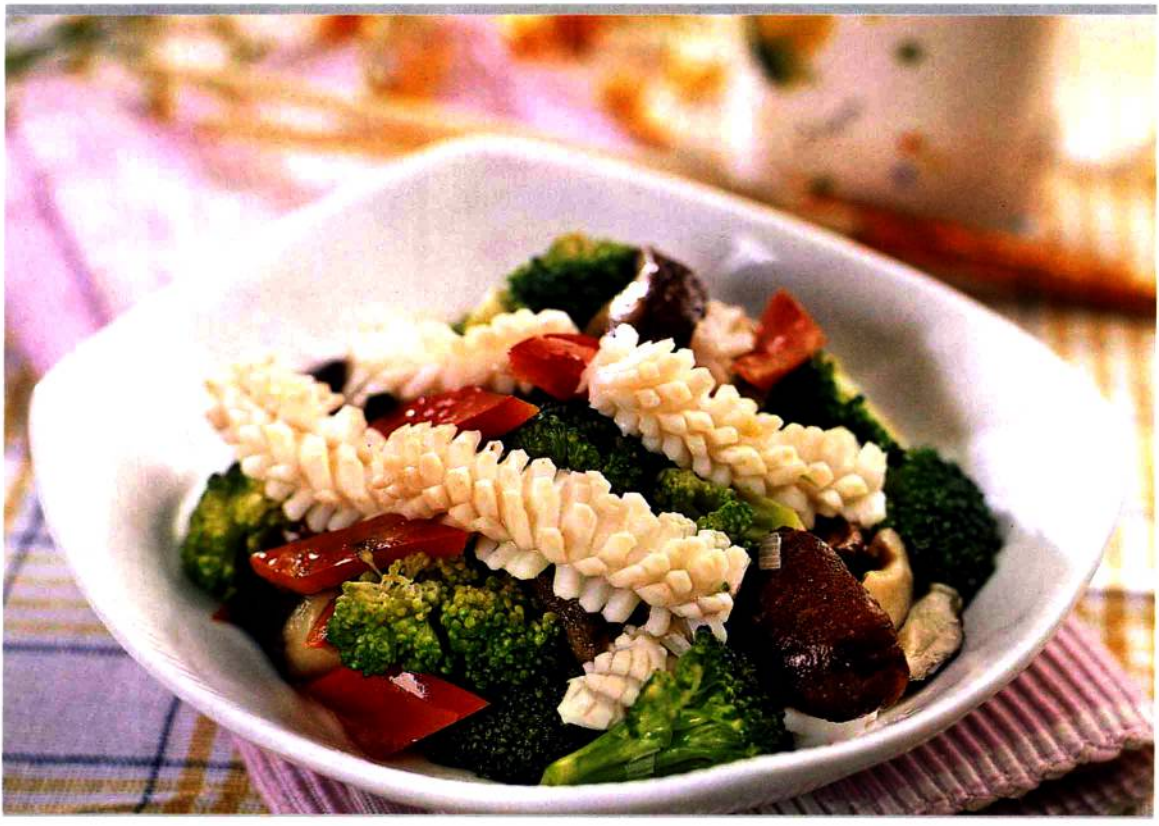
1. 将西蓝花、红椒、香菇洗净，放入沸水锅中焯水后捞出。
2. 鱿鱼杀洗干净，改刀成片，剞花刀。将鱿鱼片放入沸水锅中汆烫至卷起、断生，捞出。
3. 烫好的鱿鱼卷放入热油锅中过油稍炸，捞出。
4. 炒锅放油烧热，下西蓝花、红椒、鱿鱼、葱、姜、香菇及调料，翻炒3分钟即可。

要点提示

1. 西蓝花不易洗净，可以在盐水中先浸泡几分钟后再冲水，这样洗得更干净。
2. 西蓝花难炒熟，所以一定要先焯水后再炒。焯水的时候加入少许油，有利于西蓝花保持鲜绿的色泽。

西蓝花炒鲜鱿

难易度 ★★



肉丝炒鱿鱼 难易度 ★★




1


2


3


4


5


6


7

原料

猪瘦肉100克，鲜鱿鱼250克，干香菇10克

调料

熟猪油、葱末、味精、水淀粉、白糖、香油、酱油、料酒、香醋、肉汤各适量

制作过程

1. 鱿鱼治净，切成丝。
2. 鱿鱼丝入沸水锅稍汆，捞出沥净水分。
3. 加入料酒、味精、酱油腌制入味。
4. 香菇用温水泡发，取出洗净，去掉根蒂，切丁。猪瘦肉洗净，切丝。
5. 锅内放入熟猪油烧热，下葱末煸香。
6. 放入肉丝、鱿鱼、香菇丁煸炒片刻。
7. 加入肉汤、白糖、香醋烧沸，用水淀粉勾芡，滴入香油即可。


1


2


3


4


5

原料

鲜鱿鱼1条，蒜苗、青红椒各适量

调料

火锅底料、姜蒜片、干辣椒、花椒、生抽、白糖、料酒、胡椒粉、香油、植物油各适量

制作过程

1. 鱿鱼处理好，洗净。
2. 将鱿鱼改刀成条。蒜苗择洗净，切段。青红椒洗净，切条，备用。
3. 锅上火烧热，用油滑一下锅，下鱿鱼小火煸干水分。
4. 洗锅上火，加少许油烧至温热，下姜蒜片、火锅料、干辣椒节、花椒、青红椒炒香。
5. 放入煸干的鱿鱼，调入生抽、白糖、料酒、胡椒粉翻炒。最后下蒜苗炒至断生，淋香油即可起锅。

要点提示

1.煸鱿鱼时要用锅铲时不时压一下，让鱿鱼尽量排出水分。
2.失去水分的鱿鱼会明显收缩，有一层紫色的杂质粘在锅底，可用铲子铲除。

干煸鱿鱼

难易度 ★★



葱爆八带

难易度 ★



原料

八带500克，大葱10克

调料

色拉油、盐、味精、生姜各适量

制作过程

1. 将八带杀洗干净，切成段。
2. 大葱择洗干净，切成段。生姜切片。
3. 炒锅上火，倒入水烧开，下入八带汆熟，捞起沥水。
4. 净锅上火，入色拉油烧热，下姜片、葱段爆香，放八带，调入盐、味精炒匀即可。



泰味墨鱼仔

难易度 ★





原料

鲜墨鱼仔500克，鱼子酱50克

调料

葱、姜末共15克，洋葱末、蒲芹末各15克，料酒2小匙，盐4/5小匙，味精1/5小匙，咖喱粉2/5小匙，孜然粉3/5小匙，香油1小匙，蒜泥5克，植物油30克

制作过程

1. 墨鱼仔洗净，投入沸水锅中汆水，捞出洗净。
2. 锅放植物油烧热，放入洋葱末、姜末、葱末、蒲芹末、蒜泥、咖喱粉、孜然粉煸出香味。
3. 倒入水，加入料酒、盐、味精调好味，下入墨鱼仔，烧沸后关火，使墨鱼仔在汤中浸泡入味。
4. 起锅装盘，淋上香油，撒上鱼子酱即可。

难易度 ★★ 青瓜腰果虾仁




1


2


3


4


5

原料 黄瓜250克，腰果50克，虾仁150克，胡萝卜少许

调料 葱花6克，盐4/5小匙，味精1/5小匙，植物油20克

制作过程

1. 黄瓜削去外皮，剖开除去瓤，洗净。
2. 黄瓜切成片。胡萝卜洗净，也切成同黄瓜大小一致的片，装盘备用。
3. 锅中加清水烧沸，将虾仁下锅汆水，立即捞出，沥水。另起锅烧热，下入植物油烧至六成热，将腰果下油锅中炸熟，捞出沥油。
4. 炒锅加入植物油，置旺火上烧至八成热，下葱花炸香，倒入黄瓜、腰果、虾仁、胡萝卜同炒。
5. 加入盐、味精调味，淋明油，出锅装盘即成。

泰式咖喱虾 难易度 ★★



原料 草虾8只，洋葱1/2个，芹菜、小葱各2根，红辣椒2个，鸡蛋1个，椰奶4大匙

调料 咖喱粉1大匙，料酒1茶匙，盐1/3茶匙，白糖1/2茶匙，清汤1杯，植物油2大匙

制作过程

1. 草虾修去头须，剥去2/3的虾壳，留下尾壳。
2. 洋葱切丝，芹菜、红辣椒和葱分别切段。
3. 鸡蛋磕入碗中，加2大匙椰奶打散。
4. 炒锅加油烧热，炒香洋葱丝，再加咖喱粉同炒。
5. 放入料酒、清汤、盐、白糖，下入草虾和芹菜段翻炒数下。
6. 盖锅盖焖煮至虾熟（约1分钟），淋入鸡蛋液，轻轻拌匀。
7. 再淋入剩下的椰奶，晃动锅子，炒匀即可。





原料 小河虾350克，木耳、香葱段各50克

调料 盐1小匙，味精1/3小匙，鸡粉1/4小匙，植物油2大匙

要点提示 小河虾要选外壳清洁、色淡黄、有光泽，外形大小均匀，虾身硬实饱满，头尾齐全的。

制作过程

1. 小河虾洗干净，除去泥沙杂质。
2. 炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入小河虾汆水。
3. 木耳用清水浸泡至涨发，捞出择洗干净，备用。
4. 炒锅中加入植物油烧热，下入葱段爆香，加入小河虾、木耳。
5. 调入盐、鸡粉、味精翻炒均匀，炒至入味，淋明油，出锅盛盘即成。

难易度 ★★ 木耳香葱爆河虾



芦笋百合炒明虾

难易度 ★★



原料

芦笋、百合各200克，大虾100克

调料

葱花、蒜片共10克，盐、白糖各1小匙，味精1/3小匙，水淀粉10克，植物油25克

制作过程

❶ 将芦笋剥壳，削皮，去老根，洗净。
❷ 芦笋切段。鲜百合用水冲洗干净，待用。
❸ 大虾洗净，用牙签挑除沙线。
❹ 锅中加水烧沸，放入大虾汆水，捞出，除去头，装盘备用。
❺ 开水锅中再放入芦笋焯水，立即捞出，沥水。
❻ 炒锅置火上烧热，下入植物油，待油温升至六七成热时放入葱、蒜爆香，放入芦笋、百合、大虾同炒。
❼ 加入盐、白糖、味精翻炒均匀入味，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即成。



要点提示 此菜需要中火翻炒，以保持芦笋翠绿的色泽。



原料 大虾400克，青、红椒各50克，大葱40克

调料 盐、味精各1小匙，细辣椒面少许，植物油500克（实耗15克）

制作过程

1. 大虾背上切一刀，用牙签挑除虾线，洗净。
2. 炒锅置旺火上，加入清水烧沸，放入大虾汆水，捞出控干。
3. 处理好的大虾放入七成热油锅中炸熟，捞出待用。
4. 将青红椒洗净，去蒂、籽，切片。大葱切段。
5. 净锅放入植物油，下葱段爆香，放入红绿椒、大虾。
6. 调入盐、细辣椒面、味精，翻炒均匀入味，出锅装入盘中即成。

要点提示 炸虾时油温可高些，这样能使炸好的虾口感酥脆。

难易度 ★★ 椒盐大虾



酸椒炒蟹

难易度 ★★



原料

海蟹2只，红椒1个

调料

蒜蓉2小匙，盐、白糖各5克，淀粉、色拉油各适量，蒜段少许

制作过程

1. 海蟹腹部朝上放菜墩上，用刀沿脐甲的中线剁开。
2. 揭去蟹盖，刮掉鳃。
3. 洗净蟹，剁成块，裹上淀粉。
4. 炒锅倒油烧热，放入海蟹、蒜蓉炸至呈金黄色，一起捞出控油。
5. 锅内留底油烧热，放入红椒片、蒜段、盐、白糖（盐、白糖的比例为1：5）、蟹块，翻炒熟即可。

要点提示

海蟹味道鲜美，因此不必加味精。新鲜的海蟹色泽鲜艳，眼睛突起，口中含有泡沫，腹微凸，腹面甲壳和中央沟色泽洁白有光泽，手压腹面较坚实，螯足挺直，鳃丝清晰呈白色或稍带褐色，步足和躯体连接紧密。




1


2


3


4

原料

蟹足棒100克，冬瓜250克，青椒少许

调料

葱花8克，盐3/5小匙，味精1/5小匙，白糖1/2小匙，水淀粉8克，植物油25克

制作过程

1. 冬瓜、蟹足棒、青椒分别切成4厘米长的条，备用。
2. 锅中加入适量清水，置旺火上烧沸，将冬瓜条和蟹足棒、青椒条一起汆水，捞出沥水，备用。
3. 炒锅烧热，到入植物油，待油温升至七八成热时下葱花炝锅，放入冬瓜、绿椒、蟹足棒翻炒。
4. 加入盐、白糖、味精调味，勾芡，淋明油，出锅装盘即成。

难易度★ 蟹柳烧冬瓜



辣炒丁螺 难易度 ★★



原料 丁螺500克，香菜30克

调料 色拉油、盐、味精、白糖、干红椒、酱油、葱姜蒜末、香油各适量

制作过程

❶ 丁螺洗净泥沙，沥干水分。
❷ 香菜择洗干净，切成段。
❸ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下干红椒、葱姜蒜末炒香。
❹ 炒锅内烹入酱油，下入丁螺煸炒1分钟。
❺ 倒入适量水，调入盐、味精、白糖，中火炒制成熟。
❻ 撒入香菜段，淋香油即可。













营养功效 滋阴化痰，强身健体。



原料 扇贝500克

调料 豆豉、蒜泥、酱油、蚝油、香菜末、水淀粉、香油、花生油各适量

制作过程

1. 扇贝洗净，沥去水分。
2. 锅中加适量清水，放入扇贝烧开，待扇贝稍张开口时捞出。
3. 将扇贝去掉半片壳，摆放盘中。
4. 炒锅放油烧热，下蒜泥、豆豉炒香。
5. 放入蚝油、酱油及少许清水烧开，用湿淀粉勾芡。
6. 淋上香油，撒入香菜末，均匀地浇在扇贝肉上即成。

难易度 ★★ 豉汁扇贝



辣炒花蛤

难易度 ★★



原料

花蛤500克，香菜100克

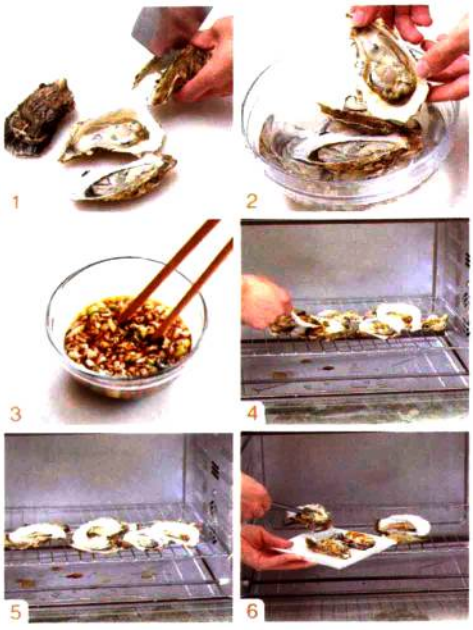
调料

色拉油、酱油、白糖、葱姜蒜末、干红椒、香油各适量

制作过程

1. 花蛤吐净泥沙后洗净，控干水分。
2. 香菜择洗干净，切成段。
3. 净锅上火，倒入色拉油烧热，下葱姜蒜末、干红椒炒香。
4. 炒锅内烹入酱油，下入花蛤翻炒至张口。
5. 下入香菜，调入白糖，迅速翻炒均匀，淋香油即可。





原料

鲜活生蚝10个

调料

盐、生抽、醋、蒜蓉、香葱、柠檬汁各适量

制作过程

1. 将生蚝洗净表面泥沙，用较厚的刀背从蚝壳前端小心撬开。
2. 去掉没有蚝肉的一半蚝壳，将另一半带有蚝壳的蚝肉用清水冲洗干净，沥干水分。
3. 香葱洗净，切碎，加入盐、蒜蓉、柠檬汁、生抽、醋混合均匀，制成调味汁。
4. 将生蚝带壳放在烧烤架上烤制，随温度变化，生蚝会渗出鲜汁。
5. 烤至蚝肉表面汤汁渐干时淋入调味汁，继续烤约2分钟。
6. 用夹子将生蚝夹出离火，放入盘中即可。

要点提示

生蚝要选带壳的。肉质柔软、黑白分明的生蚝才是新鲜。

蒜蓉烤生蚝

难易度 ★★





原料

鲜贝、蛤蜊、鱿鱼、蛏子、海虾、洋葱各适量

调料

干红辣椒、蒜末、番茄酱、XO酱、白糖、料酒、淀粉、植物油各适量

制作过程

1. 将所有原料洗净，沥干。洋葱去干皮，切丝。
2. 大锅中加水烧开，依次放入鱿鱼、鲜贝、蛤蜊、蛏子烫熟，捞出。
3. 锅加油烧热，放入虾煸炒至变红色且冒出虾油，盛出。
4. 原锅中加适量油，下蒜末、洋葱丝、干红辣椒爆炒。
5. 加入XO酱、番茄酱、白糖、料酒翻炒。
6. 铁板烧热，把海鲜捞出铺在铁板上。剩余酱汁勾少许薄芡，趁热浇在铁板上即可。

铁板海鲜 难易度 ★★

